

La medicina al femminile comprende la complessa interazione di fattori di natura genetica, ormonale e psicosociale che condizionano la vulnerabilità della donna nell'arco del ciclo vitale, dalla pubertà all'età matura.

La complessità dell'essere femminile era ben nota fin dall'antica Grecia; alcuni trattati furono interamente dedicati alle patologie ginecologiche e veniva sottolineata la differenza della fisiologia e patologia femminile rispetto a quella maschile. L'eziologia delle malattie era riconducibile all'utero, organo che riassumeva da solo le rappresentazioni consuete della donna: interamente dedicata alla funzione riproduttiva (donna matrice) e turbata dagli effetti di questa funzione (donna isterica). La menopausa veniva associata al concetto di malattia, di "mancanza", piuttosto che intesa come momento caratterizzato da transizione a nuovi adattamenti.

Oggi il ginecologo è consapevole della necessità di una visione più ampia della salute della donna. Si parla di medicina di genere o più correttamente genere-specifica poiché si è evidenziato come l'espressione clinica e l'approccio diagnostico-terapeutico nei confronti di una determinata patologia differiscano in relazione al sesso.

Emerge la necessità di considerare l'organismo nella sua interezza e in rapporto con l'ambiente. La crescita e lo sviluppo dell'individuo sono influenzati, dal concepimento in poi, dal patrimonio genetico individuale e indirettamente dai fattori ambientali. L'epigenetica si occupa di questa interazione..

Evidenze scientifiche sottolineano come l'ambiente fisico e affettivo-emotivo della madre (fumo materno, assunzione di droghe, inquinamento) influiscano sul patrimonio genetico del feto, condizionandone la salute.

Nell'ambito della medicina genere-specifica si inseriscono quindi studi riguardanti l'epigenetica e la psiconeuroendocrinologia.

La psiconeuroendocrinologia promuove una visione dell'individuo come sistema complesso in cui la psiche e le sue correlazioni con il sistema neuroendocrino e immunitario si uniscono in un concetto di salute che non sia solo assenza da malattia, ma contempli il benessere dell'individuo e nello specifico della donna. Si occupa di aspetti fondamentali come l'alimentazione, i ritmi biologici, l'esercizio fisico, la gestione dello stress, l'attività sessuale, aspetti che possono riassumersi nel concetto di stile di vita.

Il benessere e la salute nelle varie fasi della vita femminile derivano dall'equilibrio e dall'integrità dei sistemi nervoso, endocrino e immunitario, a loro volta influenzati da una sana alimentazione e dal cosiddetto "cervello enterico" che avvolge gli organi.

Un intestino sano ci può rendere più felici e viceversa: la felicità e le emozioni positive si sentono proprio a livello dell'intestino, nella pancia. La spiegazione non solo è palpabile nella vita di tutti i giorni ma è anche scientifica. Sono le cellule intestinali a produrre il maggior quantitativo di serotonina, oltre il 90 %, un neurotrasmettitore in grado di regolare il tono dell'umore.

Il sistema nervoso enterico comunica con il sistema nervoso centrale e svolge un ruolo importante nell'equilibrio psicofisico con un altro interlocutore di salute: il microbiota intestinale, cioè l'insieme di microrganismi che popolano il nostro intestino e che sono in grado di svolgere attività metaboliche, nutrizionali oltre che funzioni protettive e immunitarie nei confronti di agenti patogeni esterni. Il loro numero è pari a 10 volte quello delle nostre cellule!

Esistono 3 enterotipi batterici. Si può appartenere al tipo Bacteroides oppure al tipo Prevotella o, ancora al tipo Ruminococcus, a seconda della predominanza di un tipo di

batteri, differente per ogni individuo e collegato a specifiche abitudini alimentari. E' come un'impronta digitale: la mappa dei batteri presenti, soprattutto a livello intestinale, ci può indicare il rischio metabolico dell'individuo, cioè la predisposizione a patologie quali obesità, diabete o malattie cardiovascolari.

Recenti studi evidenziano inoltre come l'impoverimento del microbiota sarebbe alla base di patologie tipiche della società contemporanea come malattie autoimmuni, obesità, depressione e disturbi d'ansia, oltre che di patologie ginecologiche ricorrenti quali candidosi vaginali e cistiti.

Alla luce di questa ricerca in continua evoluzione si comprende quanto sia necessario cambiare il paradigma di cura femminile, considerando un approccio integrato che guardi la persona nella sua interezza.

Tra scienza e leggenda rimangono i segreti delle donne di Okinawa, la popolazione più studiata al mondo per longevità: il cibo come medicina, svaghi per il corpo e per la mente, ottimismo e versatilità nell'affrontare lo stress. Non esiste una "pillola magica" per la longevità conclude Willcox, uno degli autori che ha condotto lo studio: vi contribuiscono fattori genetici, corretta alimentazione, esercizio fisico, sane abitudini e 'modi salutari di far fronte allo stress'.

Lo stesso Ippocrate sosteneva che per stare in salute erano necessari un'alimentazione corretta ed esercizio fisico: concepire quindi una vita più serena e prendersi tempo per curare se stessi.