

Menstruazioni e nuoto: non roviniamoci l'estate

Il 44% delle donne si sente a disagio a nuotare durante le mestruazioni, e solo il 36% continua a nuotare (anche grazie alla coppetta)



Oh, la gioia della stagione estiva. Che tu viva per il surf o ami il relax, c'è qualcosa di meglio che trascorrere la maggior parte dell'estate in spiaggia?

Ovviamente, il ciclo mestruale ha un modo fastidioso di interrompere i nostri piani di spiaggia meglio congegnati. Ma se segui i consigli di INTIMINA, le mestruazioni non rovineranno la tua estate. Prendi un po' di protezione solare e preparati per un'estate spensierata con un po' di aiuto dalle coppette mestruali.

Tra i sintomi, il gonfiore (66%) supera il nervosismo e l'emicrania

I risultati dell'indagine Ipsos-INTIMINA¹ aiutano a disegnare meglio il disagio di molte donne: il gonfiore è l'"effetto collaterale" più temuto (indicato dal 66% delle intervistate), seguito da crampi e nervosismo (entrambi 56%), mal di schiena (54%) e cefalea o emicrania (49%).

Il fattore estetico prevale, dunque, a dimostrazione di quanto sia fastidioso per molte donne, mettersi in costume al mare durante le mestruazioni.

¹ Indagine Ipsos-INTIMINA, giugno 2021 su 1.000 donne

Media inquiries: monica.vinco@lelo.com

Informazioni su Intimina:

Fondata nel 2009, Intimina è la linea completa di prodotti a marchio svedese per il benessere intimo delle donne. Con tre gamme di cure - Mestruale, Rinforzo del pavimento pelvico e Benessere femminile - Intimina ha prodotti per donne di tutte le età. Ogni prodotto è realizzato con materiali di alta qualità sicuri per il corpo ed è stato progettato e testato con il supporto di un gruppo mondiale di consulenti medici e ginecologi.

intimina.com

Cambia anche la routine estiva rispetto alle protezioni igieniche che vede una flessione dell'utilizzo degli assorbenti esterni dal 90% nei mesi freddi al 75% in quelli caldi, con una predilezione per quelli interni (passando dal 32% al 37%).

Stabili le coppette mestruali, indicate dal 10% delle intervistate come metodo preferito: dato che sale al 13% se prendiamo in considerazione le donne tra i 18 e i 34 anni.

Mestruazioni e caldo

Il caldo dei mesi estivi e l'aumento della sudorazione possono portare a disidratazione, debolezza e affaticamento. Allo stesso modo, la perdita di sangue dovuta alle mestruazioni, specialmente per chi ha con un flusso abbondante, può portare a sintomi simili e persino all'anemia. Ecco perché è essenziale assumere abbastanza liquidi. Una percezione confermata dal 64% delle intervistate che confermano quanto il caldo estivo possa influire sui sintomi mestruali.

Con il caldo, gli assorbenti esterni possono diventare un po' più fastidiosi: in questo caso, specialmente per la notte, possono essere d'aiuto le [mutande mestruali](#), la soluzione riutilizzabile in cotone, per vivere le mestruazioni con comodità, anche con temperature bollenti.

Quindi... il nuoto durante le mestruazioni?

La paura più comune quando si tratta di ciclo mestruale è quella delle perdite, soprattutto in acqua. I risultati di un'altra indagine INTIMINA² rivelano che il 44% si sente a disagio a nuotare durante le mestruazioni e che il 28% non lo pratica proprio durante le mestruazioni. Consola il fatto che comunque il 36% continua a farlo, anche utilizzando la coppetta mestruale. A preoccupare è la paura delle perdite di sangue durante il nuoto per il 76% delle intervistate.

Ma il nuoto fa miracoli per le donne che hanno le mestruazioni! L'esercizio fisico, in generale, è ottimo per eliminare i fastidiosi sintomi del ciclo, sia fisici che mentali. Non solo l'esercizio crea endorfine che migliorano l'umore, ma rilascia anche beta-endorfine, l'antidolorifico del corpo.

Queste sostanze chimiche aiutano a bruciare le prostaglandine, le sostanze chimiche rilasciate durante le mestruazioni che causano crampi muscolari. Inoltre, l'esercizio fisico fa sudare i liquidi indesiderati in eccesso e aiuta ad alleviare la pancia gonfia. Chi fa regolarmente esercizio fisico, avrà crampi più lievi e un flusso più leggero rispetto a chi ha uno stile di vita più sedentario.

E no, se te lo stavi chiedendo, non attirerai nessuno squalo.

² Indagine INTIMINA, 2021 su 1.285 dei suoi follower sui social media

Media inquiries: monica.vinco@lelo.com

Informazioni su Intimina:

Fondata nel 2009, Intimina è la linea completa di prodotti a marchio svedese per il benessere intimo delle donne. Con tre gamme di cure - Mestruale, Rinforzo del pavimento pelvico e Benessere femminile - Intimina ha prodotti per donne di tutte le età. Ogni prodotto è realizzato con materiali di alta qualità sicuri per il corpo ed è stato progettato e testato con il supporto di un gruppo mondiale di consulenti medici e ginecologi.

intimina.com

Come prepararsi per nuotare durante le mestruazioni?

Gli assorbenti esterni sono purtroppo fuori questione. Gli assorbenti interni, mentre assorbono il sangue, assorbiranno anche un po' d'acqua: non è dannoso per un breve periodo di tempo, ma poiché l'acqua della piscina e del mare può ospitare batteri che possono alterare il pH vaginale e causare infezioni, è essenziale cambiare l'assorbente interno immediatamente prima e dopo il bagno.

Se nuoti con una coppetta mestruale, tuttavia, non può entrare alcun fluido e poiché la capacità è molto più alta di un tampone, è molto meno probabile che tu abbia perdite. Inoltre, poiché riutilizzi la tua coppetta, non dovrai cercare un posto dove buttarla se devi svuotarla in spiaggia.

Media inquiries: monica.vinco@lelo.com

Informazioni su Intimina:

Fondata nel 2009, Intimina è la linea completa di prodotti a marchio svedese per il benessere intimo delle donne. Con tre gamme di cure - Mestruale, Rinforzo del pavimento pelvico e Benessere femminile - Intimina ha prodotti per donne di tutte le età. Ogni prodotto è realizzato con materiali di alta qualità sicuri per il corpo ed è stato progettato e testato con il supporto di un gruppo mondiale di consulenti medici e ginecologi.

intimina.com