

## Inverno e salute femminile: attenzione al ciclo mestruale e al benessere del pavimento pelvico



Con l'arrivo dell'inverno, che porta con sé un'atmosfera festosa e temperature più fredde, si presentano anche sfide specifiche per la salute delle donne. Per approfondire queste tendenze, INTIMINA ha analizzato i risultati di due recenti sondaggi. Un sondaggio, che ha coinvolto oltre 5.000 donne di età compresa tra 18 e 45 anni in Regno Unito, Stati Uniti, Francia, Spagna e Italia, ha rivelato notevoli cambiamenti nella salute mestruale durante l'inverno:

- **Aumento del dolore mestruale:** il 30% delle partecipanti ha riferito di avere cicli più dolorosi.
- **Irregolarità del ciclo:** il 17% ha notato cicli più irregolari e il 14% ha osservato che le mestruazioni duravano più a lungo.
- **Peggioramento dei sintomi della sindrome premestruale:** il 59% ha riferito gonfiore e gas, il 45% ha sofferto di emicrania e il 40% ha avvertito un aumento dell'ansia durante le mestruazioni.

Informazioni per la stampa: [monica.vinco@lelo.com](mailto: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](http://intimina.com)

"Il ciclo mestruale può presentare una vasta gamma di sintomi e molte donne sperimentano problemi diversi", spiega la Dott.ssa Susannah Unsworth, esperta medica e ginecologa di INTIMINA. "Il dolore è spesso dovuto alle contrazioni muscolari uterine e al ruolo di composti infiammatori chiamati prostaglandine. Inoltre, la ridotta luce solare in inverno può influenzare l'equilibrio ormonale, influenzando tutto, dall'ovulazione alla durata del ciclo."

L'11% delle donne intervistate ha ammesso di non aver parlato dei sintomi mestruali più difficili con nessuno, evidenziando la necessità fondamentale di una maggiore comunicazione e di una maggiore alfabetizzazione sanitaria.

### **L'impatto dell'inverno sulla salute del pavimento pelvico**

Gli effetti dell'inverno vanno oltre la salute mestruale e includono anche il pavimento pelvico. Un'altra indagine di INTIMINA, condotta su oltre 3.000 donne di età compresa tra 30 e 55 anni nel Regno Unito, in Francia e in Italia, ha rivelato diverse tendenze chiave:

- **Riduzione dell'attività fisica:** quasi il 40% delle donne ha riferito di ridurre l'attività fisica durante l'inverno, il che può portare a un indebolimento dei muscoli del pavimento pelvico.
- **Calo della motivazione:** oltre la metà (54%) ha riscontrato maggiore difficoltà a mantenere la motivazione per l'esercizio fisico, comprese le routine di rafforzamento del pavimento pelvico.
- **Aumento dei problemi alla vescica:** un sostanziale 69% ha segnalato un aumento della frequenza urinaria con il freddo e il 37% ha sperimentato perdite più frequenti quando tossiva o starnutiva durante la stagione del raffreddore e dell'influenza.

"Il pavimento pelvico è composto da muscoli che richiedono un esercizio costante per rimanere forti. Una ridotta attività in inverno può certamente avere un impatto sulla salute pelvica", afferma la Dott.ssa Unsworth, che consiglia alle donne di dare priorità agli esercizi mirati per il pavimento pelvico.

È incoraggiante notare che il sondaggio ha anche evidenziato un forte desiderio di formazione, con oltre l'82% delle donne interessate ad apprendere esercizi per il pavimento pelvico per contrastare gli effetti dell'inverno. Inoltre, oltre il 75% si è dichiarata disposta a integrare gli esercizi per il pavimento pelvico nelle proprie routine di benessere.

Informazioni per la stampa: [monica.vinco@lelo.com](mailto: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](http://intimina.com)

## I consigli dell'esperta per il benessere invernale

La Dott.ssa Unsworth fornisce consigli pratici per aiutare le donne a mantenere la salute pelvica durante l'inverno:

- **Integrare gli esercizi per il pavimento pelvico:** la pratica regolare degli esercizi di Kegel, con o senza strumenti guidati come KegelSmart di INTIMINA, può rafforzare significativamente questi muscoli.
- **Gestire l'assunzione di liquidi:** fare attenzione a non consumare eccessivamente caffeina e alcol, poiché entrambi sono diuretici che possono aumentare la frequenza urinaria.
- **Dare priorità all'idratazione:** rimanere idratati con bevande decaffeinatate è essenziale per la salute della vescica.
- **Identificare i fattori scatenanti:** alcuni alimenti, come i piatti piccanti, possono irritare la vescica. Riconoscere ed evitare questi fattori scatenanti è utile.
- **Adottare sane abitudini in bagno:** evitare di urinare "per ogni evenienza" e di sforzarsi, poiché queste abitudini possono indebolire il pavimento pelvico.

"Spesso manca un'educazione completa sulla salute del pavimento pelvico. Alle donne viene spesso detto che piccole perdite sono 'normali', ma in realtà sono sintomi curabili di un problema di fondo", osserva la Dott.ssa Unsworth. Sottolinea anche un legame percepito tra lo stress invernale o il Disturbo Affettivo Stagionale (SAD) e la salute pelvica, con oltre il 34% delle donne che ritiene che ci sia una correlazione.

"L'inverno non dovrebbe essere un periodo in cui trascuriamo la nostra salute", conclude il Dott. Unsworth. "Al contrario, offre l'opportunità perfetta per stabilire abitudini di benessere positive e durature."

Informazioni per la stampa: [monica.vinco@lelo.com](mailto: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](http://intimina.com)