



Primo Piano - Salute della donna: l'Iss pubblica le linee guida per ogni fase della vita, dall'infanzia alla menopausa

Roma - 21 apr 2026 (Prima Notizia 24) In occasione della Giornata nazionale della Salute della Donna, in programma domani, l'Istituto Superiore di Sanità diffonde consigli nutrizionali e comportamentali mirati. Focus su prevenzione e stili di vita.

In vista della Giornata nazionale della salute della donna, prevista per il 22 aprile, il Centro di riferimento per la medicina di genere dell'Istituto Superiore di Sanità (Iss) ha elaborato un vademecum di raccomandazioni specifiche per accompagnare la popolazione femminile attraverso le diverse tappe biologiche. Per l'occasione, l'Iss ha inoltre potenziato il servizio del Telefono Verde Aids e Ist (800 861061), estendendo l'orario dalle 9 alle 19 per offrire supporto e informazioni scientifiche sulla prevenzione delle infezioni sessualmente trasmissibili. Il pilastro della prevenzione poggia su abitudini universali: il consumo di almeno cinque porzioni di frutta e verdura, l'assunzione di calcio tramite latte o yogurt e una pratica sportiva quotidiana di almeno 60 minuti. Tuttavia, le necessità cambiano con l'età. Durante l'infanzia e l'adolescenza, la priorità è la crescita ossea, per la quale si consiglia di massimizzare l'apporto di vitamina D tramite l'esposizione solare sicura e il consumo di pesce piccolo consumato con la lisca, limitando drasticamente zuccheri e alimenti ultra-processati. Con l'arrivo della pubertà e del ciclo mestruale, il corpo femminile richiede un supporto maggiore di ferro e acido folico. Gli esperti suggeriscono di integrare carne, uova e legumi, associandoli sempre a fonti di vitamina C (come kiwi e agrumi) per ottimizzarne l'assorbimento. Queste indicazioni diventano ancora più cruciali durante la gravidanza e l'allattamento, fasi in cui è fondamentale garantire l'apporto di magnesio, iodio e un'idratazione costante, mantenendo, ove possibile, un'attività fisica moderata. Infine, l'attenzione si sposta sulla menopausa, periodo segnato dal calo degli estrogeni che espone a un maggiore rischio di fragilità ossea e sarcopenia. Per contrastare la perdita di massa muscolare e la demineralizzazione, l'Iss raccomanda di aumentare l'apporto di potassio e calcio (anche attraverso acque minerali specifiche), praticare esercizi di resistenza con carico e monitorare con rigore il peso corporeo, limitando il consumo di alcol e sale.

(Prima Notizia 24) Martedì 21 Aprile 2026