

Tutto ciò che devi sapere sui metodi **CONTRACCETTIVI ORMONALI COMBINATI A REGIME ESTESO**



I Contraccettivi Orali Combinati sono stati introdotti più di 50 anni fa e hanno subito numerosi cambiamenti. Ma cosa sono i Contraccettivi Orali Combinati? Si tratta dell'associazione di due ormoni capace di bloccare l'ovulazione e di avere perciò un effetto anticoncezionale. Consistevano inizialmente in confezioni da 21 pillole. Questo regime è ancora diffuso e consiste di 21 pillole con la combinazione di ormoni attivi da prendere per 21 giorni, seguiti da una pausa di 7 giorni. Lo scopo è quello di indurre l'emorragia da sospensione ogni 28 giorni. Questo tipo di contraccezione inizialmente serviva ad imitare un ciclo mestruale, assicurando in questo modo la donna di non essere incinta. Successivamente sono state introdotte delle varianti, mantengono il ciclo da 28 giorni ma riducono il periodo senza ormoni a 4 o 2 giorni, offrendo il vantaggio di una più breve e meno intensa emorragia.

Questo rappresenta sicuramente un vantaggio in quanto il sanguinamento che si presenta in corso di assunzione di un contraccettivo ormonale è una falsa mestruazione.

La pillola anticoncezionale infatti mette a riposo le ovaie e grazie agli ormoni estrogeni e ai progestinici contenuti nella pillola, la mucosa uterina continua a crescere e, alla sospensione mensile del contraccettivo orale, si sfalda.

Varie indagini hanno evidenziato che una percentuale sempre più ampia di donne vorrebbe o non avere affatto il ciclo oppure averlo a intervalli più distanziati. Questo anche perché la mestruazione, persino nelle donne che non soffrono di particolari patologie legate al sanguinamento, incide in maniera importante sull'attività sessuale, sull'attività sportiva, sull'attività lavorativa o ricreativa, sulla vacanza e anche sull'abbigliamento. Ecco perché l'utilizzo di Contraccettivi Orali Combinati a regime esteso è consigliato a tutte le donne che sono alla ricerca di una contraccezione che permette di avere solo 4 mestruazioni all'anno, soprattutto a coloro che soffrono di forte mal di testa, umore instabile, dismenorrea e sanguinamento mensile abbondante; la contraccezione a regime esteso è una scelta efficace e sicura.

E' da poco disponibile anche in Italia un contraccettivo ormonale a regime esteso, in quanto da assumere in continuo per tre mesi, che consente alle donne di

avere quattro cicli programmati in un anno e di evitare i sintomi da sospensione che possono derivare da una brusca interruzione degli ormoni.

Nonostante l'ormai larga accettazione tra i medici circa i Contraccettivi Orali Combinati a regime esteso come un'efficace e sicura scelta contraccettiva, questa è ancora poco utilizzata dalle donne, forse a causa di una mancata consapevolezza circa la sua esistenza ed utilità. Alle donne che vogliono utilizzare la contraccezione a regime esteso, deve essere offerta la possibilità di scegliere la frequenza della loro mestruazione. Una migliore educazione delle pazienti ed una consulenza circa la sicurezza ed i benefici dei Contraccettivi Orali Combinati, può fornire una maggiore consapevolezza nella scelta del contraccettivo.

SHIRATAKI: Spaghetti di Konjac

Per chi non vuole rinunciare al piacere della pasta ...

IN SOLE 16 CALORIE!

La dieta giapponese è da sempre riconosciuta come dieta equilibrata e ricca di benefici.

Pesoforma, invita a scoprire gli ingredienti consumati quotidianamente in Giappone. Gli Shirataki Pesoforma sono spaghetti sottili a base di Konjac, una pianta originaria dell'Asia di cui si utilizza la radice. Ridotta in polvere viene tradizionalmente usata nella preparazione della pasta, detta appunto "Shirataki".

Facilissimi da preparare, pronti in soli due minuti di cottura, gli Shirataki Pesoforma sono ricchi in fibra e per natura a basso contenuto calorico. Una porzione di Shirataki da 150 grammi contiene infatti solo 16 kcal! Il loro gusto neutro li rende ideali per sposarsi con qualsiasi condimento, di cui prendono il sapore e rimangono sempre al dente.

I plus degli Shirataki Pesoforma:

- ridotto contenuto di carboidrati (-97% rispetto alla pasta tradizionale)
- ridotto apporto calorico (-94% rispetto alla pasta tradizionale), quindi ideali per ridurre l'apporto calorico giornaliero,
- ricchi in fibre solubili,
- prodotti in Giappone.

Come si preparano:

1. Scolare gli Shirataki e risciacquarli sotto l'acqua corrente per circa un minuto.
 2. Scottarli in acqua bollente per 2 minuti
 3. Condirli a piacere (sugo leggero a base di verdura, pesce, proteine vegetali..)
- Oppure: nel microonde farli cuocere a 800W per 1 minuto insieme al condimento. In padella far cuocere per 2 minuti insieme al condimento.

Confezione: vaschetta da 150 gr

Prezzo al pubblico consigliato: € 4,30

