



Club Tre Emme

IN OCCASIONE DELLA 9ª GIORNATA NAZIONALE  
DELLA SALUTE DELLA DONNA

# LA MARINA SI PRENDE CURA DELLE DIFFERENZE

GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE  
ALLA PREVENZIONE DELLE DONNE DELLA MARINA MILITARE  
PROMOSSO DALL'ISPettorato di SANITÀ  
E DAL COMANDO DELLE SCUOLE MARINA MILITARE

MARINA  
MILITARE



allegato Tre Emme - n. 158 – maggio 2024

## **Unite nella Prevenzione: La Conferenza della Marina Militare per la Salute delle Donne**

di Barbara Biasco con il supporto del Servizio Sanitario dell'Accademia Navale

Livorno, 23 aprile 2024 - Oggi in occasione della *Giornata mondiale della salute della donna*, l'Ispettorato delle Scuole e l'Ispettorato di Sanità della Marina Militare hanno organizzato un evento sul tema “La Marina si prende cura delle differenze”.

Tale evento tenutosi presso il Circolo Sottufficiali di Roma, ha favorito la partecipazione di una sostenuta rappresentanza del personale femminile militare e civile di Forza Armata attraverso un webinar in diretta con MARICOMSCUOLE di Ancona, l'Accademia Navale di Livorno, MARISCUOLA Taranto e MARISCUOLA La Maddalena.

Ad aprire i lavori l'Ammiraglio di Squadra Antonio Natale - Comandante delle Scuole della Marina Militare - e l'Ammiraglio Ispettore Dondolini Poli - Capo dell'Ispettorato di Sanità della Marina e Presidente della Commissione Medica Centrale - che hanno introdotto la giornata sottolineando l'importanza di condurre un'azione volta alla sensibilizzazione e prevenzione delle malattie femminili in un contesto organizzativo sempre più caratterizzato dalla presenza delle donne.

In collegamento da Livorno, il Contrammiraglio Lorenzani Di Renzo, Comandante dell'Accademia Navale, che ha presentato la platea – tutta al femminile – composta dalla Brigata Allievi e Ufficiali, dal personale militare e civile del quadro permanente e da una cospicua rappresentanza del Club Tre Emme – Sede di Livorno.



L'evento, svoltosi nell'arco mattinale, è stato suddiviso in due sessioni ricche di argomenti e temi trattati.

Moderatore della Prima Sessione "Investire nella Prevenzione" è stato il Contrammiraglio Fabio Ravecca che ha introdotto i relatori e guidato i *Question time* suscitati dalle ricche ed interessanti presentazioni riguardanti la prevenzione del pavimento pelvico, il tumore al collo dell'utero e il tabagismo.

Ripercorrendo il programma si proverà a guidare il lettore attraverso le interessanti relazioni presentate, cercando di offrire spunti utili di analisi ed approfondimento.

Il Prof. Francesco Schittulli, specialista in Chirurgia Generale ed Oncologia, Senologo – Presidente della Lega Italiana Lotta ai Tumori (LILT), ha aperto la conferenza con una relazione dal titolo: "È possibile vincere il cancro?". Attraverso una presentazione dettagliata, il Prof. Schittulli ha illustrato gli ultimi sviluppi nella diagnosi e nel trattamento del tumore al seno, sottolineando l'importanza della prevenzione spiegando che la lotta contro il cancro è un'ardua battaglia che coinvolge una vasta gamma di approcci terapeutici e di ricerca.

Sebbene la cura completa per il cancro possa sembrare ancora un obiettivo lontano, i progressi nella ricerca e nelle terapie hanno portato a significativi miglioramenti nella diagnosi precoce e nei tassi di sopravvivenza. Con una combinazione di interventi quali la chirurgia, la chemioterapia, la radioterapia e le terapie mirate, sempre più pazienti sono in grado di gestire e, in alcuni casi, sconfiggere il cancro.

Inoltre, la continua innovazione nella terapia genica, nell'immunoterapia e in altre nuove frontiere della ricerca offre una speranza per un futuro in cui il cancro possa essere trattato in modo sempre più efficace, portando a una riduzione del suo impatto devastante sulla vita delle persone.



Successivamente, la Prof.ssa Elsa Viora, ginecologa – Presidente della Società Italiana di Ginecologia ed Ostetricia (SIGO), ha esposto una relazione dal titolo: "Gestione e il Mantenimento delle Pelvi". Con un approccio empatico, la Prof.ssa Elsa Viora ha presentato delle sfide legate alla salute pelvica femminile e ha offerto suggerimenti pratici per il mantenimento della salute riproduttiva attraverso esercizi di semplice esecuzione da fare durante il giorno. Ha sottolineato più volte come la gestione e il mantenimento della salute pelvica sono fondamentali per il benessere delle donne e ha offerto alcuni consigli pratici per prendersi cura della propria salute pelvica; consigli che qui riportiamo per promuovere una sensibilizzazione e responsabilizzazione individuale rispetto alla cura del proprio benessere fisico-psicologico:

1) *Esercizi del pavimento pelvico*: gli esercizi di Kegel sono essenziali per rafforzare i muscoli del pavimento pelvico. Contrarre i muscoli del pavimento pelvico come se stessi cercando di trattenere l'urina per alcuni secondi, poi rilascia. Ripetendo questo esercizio più volte al giorno si può migliorare il tono muscolare con conseguenti benefici;

2) *Mantenere un peso sano*: essere in sovrappeso può esercitare una pressione aggiuntiva sui muscoli pelvici e contribuire a problemi come l'incontinenza urinaria. Una dieta equilibrata e l'esercizio fisico regolare possono aiutare a mantenere un peso sano;

3) *Evitare il fumo*: il fumo può aumentare il rischio di sviluppare problemi pelvici come l'incontinenza urinaria. Smettere di fumare può aiutare a migliorare la salute generale della pelvi;

4) *Mantenere una buona postura*: una postura corretta può aiutare a prevenire problemi muscoloscheletrici e a ridurre la



pressione sui muscoli pelvici. Cercare di sedersi e camminare con la schiena dritta e gli addominali leggermente contratti;

5) *Idratazione adeguata*: bere abbastanza acqua può aiutare a mantenere le vie urinarie sane e prevenire le infezioni del tratto urinario;

6) *Ascoltare il proprio corpo*: prestare attenzione ai segnali che il nostro corpo ci invia e consultare un medico se si sperimentano sintomi persistenti o preoccupanti, come dolore pelvico o incontinenza urinaria.

Come ben illustrato dalla Prof.ssa Viora, seguire questi suggerimenti può aiutare a mantenere una buona salute pelvica e prevenire problemi futuri; tuttavia è bene ed importante consultare un medico per una valutazione e un trattamento appropriati qualora la donna sperimenti sintomi persistenti.

A seguire il Capitano di Corvetta (SAN) Barbara Favale, Ufficiale riservista del Corpo SAN - ginecologa presso la ASL RM 3, ha guidato una discussione sulla "Prevenzione del Tumore al Collo dell'Utero". Con competenza e chiarezza, il C.C. (SAN) Barbara Favale ha esplorato le strategie di screening e vaccinazione per prevenire questa malattia devastante. La prevenzione del tumore al collo dell'utero è un aspetto cruciale della salute femminile. Ecco alcuni suggerimenti che riteniamo opportuno riportare per ridurre l'incidenza del rischio nello sviluppo di questa forma di cancro:

1) *Vaccinazione contro il virus HPV*: il virus del papilloma umano (HPV) è una delle principali cause del tumore al collo dell'utero. La vaccinazione contro l'HPV può proteggere dalle infezioni da questo virus e ridurre il rischio di sviluppare il cancro;

2) *Screening regolare*: sottoporsi regolarmente a test di screening come il Pap test o il test HPV può aiutare a



individuare precocemente le anomalie cellulari nel collo dell'utero e trattarle prima che diventino cancerose;

3) *Praticare “sesso sicuro”*: ridurre il numero di partner sessuali e utilizzare il preservativo durante i rapporti sessuali può aiutare a ridurre il rischio di contrarre il virus HPV, che è una delle principali cause del tumore al collo dell'utero;

4) *Non fumare*: il fumo aumenta il rischio di sviluppare il tumore al collo dell'utero e può anche ridurre l'efficacia del sistema immunitario nel combattere le infezioni da HPV;

5) *Adottare uno stile di vita sano*: mantenere un peso sano, seguire una dieta equilibrata ricca di frutta e verdura, e praticare regolarmente attività fisica possono contribuire a ridurre il rischio di sviluppare il tumore al collo dell'utero e altre malattie;

6) *Evitare il consumo eccessivo di alcol*: il consumo eccessivo di alcol può aumentare il rischio di sviluppare il tumore al collo dell'utero, quindi è importante limitare il consumo di alcol o evitarlo del tutto.

Seguire queste misure di prevenzione può contribuire a ridurre il rischio di sviluppare il tumore al collo dell'utero e promuovere una buona salute riproduttiva. Rimane tuttavia importante consultare il proprio medico per consigli specifici sulla prevenzione e lo screening del cancro al collo dell'utero che tengano conto dell'età anagrafica, della storia medica e familiare della paziente e dei fattori di rischio individuali.

A chiudere la prima sessione l'intervento del Prof. Aldo Pezzuto, pneumologo presso l'Azienda Ospedaliero-Universitaria Sant'Andrea di Roma, che nella sua presentazione su: "Tabagismo: approccio, trattamento e prevenzione" ha esaminato l'impatto del tabagismo sulla salute femminile. Attraverso la presentazione di dati scientifici e cifre impressionanti, il Prof. Pezzuto ha sottolineato l'importanza di



smettere di fumare come prima azione da compiere per ridurre il rischio di malattie correlate al tabacco. Il tabagismo è una delle principali cause di malattie evitabili e comporta un rischio elevato di compromissione della salute con la possibilità di sviluppare il cancro, malattie cardiache e respiratorie. A seguire alcuni spunti operativi rispetto ai possibili approcci, trattamenti e strategie di prevenzione implementabili al fine di fronteggiare il tabagismo:

a) Approccio:

1. Educazione e sensibilizzazione: informare sulle conseguenze dannose del fumo attraverso campagne di sensibilizzazione può aiutare a promuovere una maggiore consapevolezza sui rischi per la salute associati al tabagismo;

2. Normative anti-fumo: implementare leggi e regolamenti che limitano o vietino il fumo in luoghi pubblici e spazi chiusi, può ridurre l'esposizione al fumo passivo e incoraggiare le persone a smettere di fumare;

3. Programmi di cessazione del tabagismo: offrire programmi di supporto e trattamenti per aiutare le persone a smettere di fumare può essere estremamente efficace nel promuovere uno stile di vita senza fumo.

b) Trattamento:

1. Terapia sostitutiva della nicotina (NRT): la NRT fornisce una fonte di nicotina senza le sostanze tossiche presenti nel fumo di sigaretta, aiutando le persone a gestire i sintomi di astinenza durante il processo di smettere di fumare;

2. Farmaci per smettere di fumare: alcuni farmaci possono essere prescritti per aiutare le persone a smettere di fumare, come i farmaci antidepressivi o il *Vareniclina*, che agisce sui recettori della nicotina nel cervello;

3. Counseling e supporto psicologico: il supporto psicologico e il counseling possono aiutare le persone a



identificare e affrontare le cause sottostanti del loro comportamento di fumo e adottare strategie efficaci per smettere di fumare.

c) Prevenzione:

1. Educazione precoce: iniziare programmi educativi sulla prevenzione del tabagismo fin dalla giovane età può aiutare a ridurre l'attrattiva del fumo e a fornire agli individui le conoscenze e le abilità necessarie per prendere decisioni informate sulla salute;

2. Promozione di stili di vita sani: promuovere uno stile di vita sano che includa una dieta equilibrata, l'esercizio fisico regolare e il controllo dello stress può ridurre il rischio di iniziare a fumare e fornire un incentivo aggiuntivo per smettere di fumare;

3. Sostegno sociale: fornire un ambiente di supporto e incoraggiamento può essere cruciale per aiutare le persone a smettere di fumare e mantenere uno stile di vita senza fumo nel lungo periodo.

In conclusione, affrontare il tabagismo richiede un approccio integrato che coinvolga educatori, professionisti sanitari, legislatori e la comunità nel suo complesso. Promuovere la prevenzione, fornire trattamenti efficaci e sostenere coloro che cercano di smettere di fumare sono passaggi fondamentali per ridurre il carico globale di malattie correlate al tabacco e migliorare la salute pubblica.

Moderatore della Seconda Sessione “Sguardi al Futuro della Salute femminile” è stato il Contrammiraglio Vincenzo Aglieri che con sagacia ed ironia ha brillantemente introdotto i relatori e guidato i momenti di approfondimento riguardanti le sfide emergenti e le nuove frontiere della salute femminile quali: il rischio cardiovascolare, l'osteoporosi e la diagnosi dei tumori cutanei.





Introduce i lavori la Prof.ssa Leonarda Galiuto, cardiologa, ha parlato del "Cuore di Donna: la Forza delle Differenze".

Attraverso casi studio e dati scientifici, la Prof.ssa Galiuto ha evidenziato le differenze di genere nelle malattie cardiache e l'importanza della prevenzione. Sottolinea l'importanza sostanziale di comprendere le differenze di genere che caratterizzano le malattie cardiache e promuovere consapevolezza e prevenzione specifiche per le donne. Come ormai ampiamente dimostrato in letteratura, le donne manifestano sintomi diversi e specifici rispetto agli uomini; tali differenze – se non conosciute – possono incrementare il rischio di diagnosi errate con possibili conseguenti effetti negativi. Nella sua relazione la Prof.ssa Galiuto promuove anche l'importanza di uguaglianza di accesso alle cure e all'informazione riguardo alle malattie cardiache, al fine di garantire le donne ricevano diagnosi e trattamento adeguati.

Inoltre, enfatizza l'importanza di adottare uno stile di vita sano che includa una dieta equilibrata, l'esercizio fisico regolare e la gestione dello stress per mantenere un cuore sano.

Questo tema riflette l'attenzione crescente sulle differenze di genere nella medicina e la necessità di adattare le pratiche cliniche per rispondere alle esigenze specifiche delle donne in materia di salute cardiaca.

Come già accennato, dati clinici dimostrano sensibili differenze di genere in merito allo sviluppo di cardiopatie; a seguire si vuole offrire un veloce riepilogo che dia conto delle principali difformità:

1. *Manifestazione Clinica*: le malattie cardiache possono presentarsi in modi diversi tra uomini e donne. Ad esempio, gli uomini tendono ad avere più probabilità di sperimentare dolore toracico classico durante un attacco di cuore, mentre le donne



possono manifestare sintomi meno tipici come affaticamento, mancanza di respiro e nausea;

2. *Fattori di Rischio*: alcuni fattori di rischio per le malattie cardiache possono avere un impatto diverso su uomini e donne. Ad esempio, il diabete aumenta il rischio di malattie cardiache in modo più significativo nelle donne rispetto agli uomini;

3. *Diagnosi e Trattamento*: le donne sono spesso sottorappresentate nei trial clinici riguardanti le malattie cardiache, il che può portare a una mancanza di dati specifici sulle risposte ai trattamenti. Inoltre, alcuni trattamenti per le malattie cardiache possono essere meno efficaci nelle donne rispetto agli uomini;

4. *Outcome e Sopravvivenza*: le donne hanno una maggiore probabilità di sperimentare complicanze e una minore sopravvivenza dopo un attacco di cuore rispetto agli uomini. Ciò può essere attribuito in parte alla diagnosi più tardiva e al trattamento meno aggressivo.

Pertanto, la comprensione delle differenze di genere nelle malattie cardiache è essenziale per garantire una diagnosi precoce, un trattamento efficace e migliori risultati clinici per entrambi i sessi. Gli sforzi per affrontare queste disparità includono la ricerca mirata, la consapevolezza pubblica e l'implementazione di protocolli diagnostici e terapeutici specifici per genere.

Prende la parola il Dott. Antonio Moschetta, Ordinario di Medicina Interna all'Università di Bari, ha esaminato il ruolo del DNA e del metabolismo nella prevenzione delle malattie, offrendo prospettive innovative su "DNA e Metabolismo: Prevenzione e Predizione nelle Donne". Il tema "DNA e metabolismo: prevenzione e predizione nelle donne" affronta l'importanza di comprendere il ruolo del DNA e del



metabolismo nella salute delle donne e come questo possa influenzare la prevenzione e la predizione delle malattie.

Qui di seguito si riportano alcuni punti chiave oggetto di riflessione durante la presentazione:

1. *Genetica e predisposizione alle malattie*: il nostro patrimonio genetico può influenzare la nostra suscettibilità a una vasta gamma di condizioni di salute, comprese le malattie croniche come il diabete, le malattie cardiache e il cancro. Comprendere il nostro profilo genetico può aiutare a identificare le potenziali vulnerabilità e adottare misure preventive per ridurre il rischio di sviluppare queste malattie;

2. *Metabolismo e salute*: il metabolismo svolge un ruolo fondamentale nel mantenimento della salute, influenzando processi vitali come il controllo del peso, il livello di energia e la regolazione ormonale. Comprendere come il nostro metabolismo funziona e come può essere influenzato da fattori come la dieta, lo stile di vita e l'attività fisica è essenziale per promuovere la salute e prevenire le malattie;

3. *Prevenzione attraverso stili di vita sani*: adottare uno stile di vita sano, che includa una dieta equilibrata, l'esercizio fisico regolare, il controllo dello stress e il mantenimento di un peso corporeo sano, può contribuire a migliorare il metabolismo e ridurre il rischio di sviluppare malattie croniche;

4. *Predizione e medicina personalizzata*: le informazioni genetiche e metaboliche possono essere utilizzate per sviluppare approcci di medicina personalizzata, che tengano conto delle caratteristiche individuali di ciascun individuo per la prevenzione, la diagnosi e il trattamento delle malattie;



5. *Educazione e consapevolezza*: promuovere la consapevolezza sull'importanza della genetica e del metabolismo nella salute delle donne può aiutare a educare e informare sulle migliori pratiche per mantenere una buona salute e prevenire le malattie.

In conclusione, "DNA e metabolismo: prevenzione e predizione nelle donne" mette in evidenza l'importanza di integrare la conoscenza genetica e metabolica nella promozione della salute femminile e nella prevenzione delle malattie, per consentire alle donne di vivere una vita sana e appagante.

Segue l'intervento "Osteoporosi: un Nemico Invisibile" a cura della Dott.ssa Simona Truglia, reumatologa del Centro malattie rare reumatologiche dell'età adulta del Policlinico Umberto 1 di Roma. Nella sua presentazione evidenzia l'importanza della diagnosi precoce e del trattamento.

Focalizzando l'attenzione sulla necessità di aumentare la consapevolezza e favorire condotte di prevenzione verso una condizione spesso sottovalutata ma potenzialmente devastante.

L'osteoporosi è una malattia ossea che rende le ossa fragili e suscettibili di fratture, ma poiché non presenta sintomi evidenti nelle fasi iniziali, è spesso chiamata "nemico invisibile".

Questo tema sottolinea l'importanza della prevenzione attraverso una corretta alimentazione ricca di calcio e vitamina D, l'esercizio fisico regolare e la riduzione di fattori di rischio come il fumo e l'eccessivo consumo di alcol. Inoltre, promuove la consapevolezza dei segni e sintomi dell'osteoporosi, incoraggiando le persone a sottoporsi a screening e controlli regolari per rilevare precocemente la malattia e adottare misure preventive o trattamenti tempestivi per ridurre il rischio di fratture e migliorare la qualità della vita. Questo tema invita anche a una maggiore attenzione pubblica e politica verso la



prevenzione e il trattamento dell'osteoporosi, al fine di ridurre il carico di questa malattia sulla salute pubblica.

Infine, la Prof.ssa C. Cantisani, dermatologa – ricercatrice dell'Università La Sapienza di Roma, ha esplorato le opzioni diagnostiche non invasive per i tumori cutanei, offrendo speranza e informazioni utili per la prevenzione e la cura.

"Diagnostica non invasiva nei tumori cutanei" evidenzia l'importanza di strumenti e tecniche diagnostiche avanzate che consentono una valutazione accurata e precoce dei tumori della pelle senza la necessità di procedure invasive. Questo approccio mira a migliorare la diagnosi precoce, la gestione e il trattamento dei tumori cutanei, riducendo al contempo il disagio e il rischio di complicazioni per i pazienti. Tra le tecniche diagnostiche non invasive utilizzate per i tumori cutanei ci sono la dermatoscopia, la fotografia dermatoscopica digitale, la tomografia a coerenza ottica (OCT) e l'*imaging* a risonanza magnetica (MRI). Queste tecniche consentono ai medici di valutare la struttura, la morfologia e lo spessore del tumore cutaneo con precisione e di monitorare eventuali cambiamenti nel tempo senza la necessità di eseguire biopsie invasive. La diagnostica non invasiva nei tumori cutanei è particolarmente importante per la valutazione dei melanomi e di altri tumori cutanei maligni, dove una diagnosi precoce può fare la differenza nel risultato del trattamento e nella prognosi del paziente. Questo tema promuove l'adozione di tecniche diagnostiche avanzate e non invasive come parte integrante della pratica clinica per migliorare la gestione dei tumori cutanei e la salute della pelle.

In conclusione, possiamo affermare che le Tre Emme sono state molto grate dell'invito a prender parte a un evento che ha – di fatto - rappresentato un importante passo avanti nella promozione della salute femminile all'interno della Marina



*allegato Tre Emme - n. 158– maggio 2024*

---

Militare. Gli esperti hanno fornito informazioni preziose e strumenti pratici per migliorare la consapevolezza e la prevenzione delle malattie, inoltre sono rimasti a disposizione a ogni intervento per rispondere alle domande poste dal pubblico, tutto ciò a dimostrare l'impegno e l'interesse da parte della Marina Militare nel tutelare la salute del personale femminile.