



Menopausa InForma

**Un progetto per le donne e con le donne
in menopausa che scelgono di volersi bene.**

**Sei una donna in menopausa che ogni giorno si ripete
"da domani cambierò il mio stile di vita, da domani
farò delle scelte per migliorare il mio benessere e la
mia salute" e quel "domani" nel calendario non arriva
mai?**

**Il Progetto Menopausa InForma è stato pensato per
te e quel "domani" è finalmente arrivato!**

Il Progetto Menopausa InForma è promosso dall'Associazione
Onlus Cuore Amico assieme all'Azienda Ulss 13 di Mirano.

MENOPAUSA: un fenomeno inevitabile per tutte le donne...
...non è una malattia!

MENOPAUSA: se la conosci, la vivi...
...è opportuno ripensare alla propria salute in un'ottica di prevenzione!

MENOPAUSA: attenzione ai cambiamenti legati alla carenza degli ormoni...
...seguire uno stile di vita corretto è fondamentale per mantenersi in forma!

Una **dieta** varia ed equilibrata con il giusto apporto di nutrienti, vitamine e minerali può contrastare le modificazioni metaboliche e favorire il mantenimento del giusto peso corporeo.

L'esercizio fisico, se eseguito regolarmente secondo un modello adattato alle esigenze di ogni donna, ha un'azione positiva sul benessere generale, aumenta la performance fisica, ha un effetto benefico sul tono dell'umore, migliora il riposo notturno, riduce il rischio cardiovascolare e di osteoporosi.

Ogni donna vive la propria menopausa in modo personale in relazione alla propria sensibilità, e agli effetti che la carenza di estrogeni determina a livello del proprio organismo.

Il Progetto **Menopausa Informa** offre alle donne l'occasione di conoscere e di sperimentare nuove strategie preventive che le aiuteranno ad affrontare al meglio questa delicata fase della loro vita.

II Progetto Menopausa InForma

E' un percorso tra donne e specialisti referenti (cardiologo, medico dello sport, infermieri professionali, laureato in scienze motorie), della durata di **1 anno** che è stato ideato all'interno della Unità Operativa di Medicina dello Sport di Noale (Venezia).

Il programma prevede:

- a) Una **valutazione iniziale** dello stato di salute di ciascuna donna:
 - questionario sullo stile di vita relativo ad abitudini alimentari, esercizio fisico, fumo, alcool
 - questionario per la misurazione della soddisfazione soggettiva
 - esami del sangue
 - visita medica, elettrocardiogramma, misurazione della pressione arteriosa,
 - misurazione del peso corporeo e della circonferenza addominale, valutazione della composizione corporea,
 - calcolo del profilo di rischio cardio-vascolare
 - misurazione della performance fisica
 - densitometria ad ultrasuoni per la valutazione dello stato di mineralizzazione ossea
 - misurazione del profilo di rischio osteo-muscolo-articolare

- b) Un **programma di esercizio fisico personalizzato** , della durata di 9 mesi , da eseguirsi in piccoli gruppi sotto la supervisione di un esperto dell'esercizio all'interno della palestra della U.O.C. di Medicina dello sport e dell'Esercizio Fisico di Noale, con una frequenza di 2 giorni alla settimana, più un programma di esercizio fisico da eseguire a domicilio;

- c) Alcuni **incontri informativi ed educativi con esperti** su : alimentazione, nutrizione, esercizio fisico, osteoporosi, aspetti dermatologici, ginecologici, sessualità.

- d) Una **valutazione finale** dello stato di salute La partecipazione all'intero progetto è **GRATUITA** . L'Associazione Cuore Amico, da sempre impegnata nel campo della prevenzione cardiovascolare, assicura il sostegno economico per la realizzazione del progetto . .



Se sei interessata a partecipare attivamente al progetto contatta o scrivi alle seguenti referenti:

- **Sig.ra Annamaria Chiodi**

Segreteria Medicina dello Sport Ospedale di Noale (VE) Tel.

041/5896505 dal lunedì al venerdì dalle ore 10.30 alle ore 12.30

annamaria.chiodi@ulss13mirano.ven.it

- **Sig.ra Monica Bertazzon**

Segreteria Medicina dello Sport Ospedale di Noale (VE) tel.

041/5896504 dal lunedì al venerdì dalle ore 14.00 alle ore 15.30

monica.bertazzon@ulss13mirano.ven.it

- **Dott.ssa Donatella Noventa**

Medicina dello Sport Ospedale di Noale (VE)

donatella.noventa@ulss13mirano.ven.it

Se scegli di volerti bene, contribuirai anche al bene di chi ti circonda ed ha bisogno di te!

Contattaci, ti aspettiamo!