



<b>Presidente</b>	Renato Cozzi
<b>Presidente Eletto</b>	Andrea Frasoldati
<b>Past President</b>	Franco Grimaldi
<b>Consiglieri</b>	Vincenzo De Geronimo, Vincenzo Di Donna, Anna Nelva, Maurizio Poggi, Francesco Scavuzzo
<b>Segretario</b>	Roberto Negro
<b>Tesoriere</b>	Salvatore Monti

## Che cos'è l'ENDOCRINOLOGIA?

È la scienza che studia gli ormoni e il loro ruolo nel mantenimento dello stato di salute e nelle malattie.

## Come funzionano sugli ORMONI?

Gli ormoni sono messaggeri biologici che viaggiano in tutto il corpo, comunicando alle nostre cellule che cosa fare; sono essenziali per permetterci di crescere, maturare, per affrontare lo stress, per aiutarci a rimanere in forma e in salute, per gestire il nostro metabolismo e per la nostra corretta funzione sessuale.

## Quali sono le MALATTIE ENDOCRINE?

Le malattie endocrine si manifestano quando la quantità di ormone prodotto è troppo alta o troppo bassa ed includono: obesità, diabete, malattie della tiroide, cancro, disturbi della crescita, ipertensione, osteoporosi, infertilità e disfunzioni sessuali, oltre a molte malattie rare (ne esistono oltre 400) che colpiscono milioni di persone in Europa, ma che spesso non vengono individuate.

## Come mantenere una BUONA SALUTE ORMONALE?

Ecco di seguito 10 raccomandazioni per prendersi cura dei propri ORMONI.

### ADOTTARE UNO STILE DI VITA SANO

**L'attività fisica, una dieta equilibrata e un sonno regolare sono elementi essenziali per la salute endocrina.**

**1.** L'attività fisica è essenziale per un sano equilibrio ormonale. Allenarsi 1,5-2,5 ore a settimana aiuta il corpo a produrre ormoni in quantità adeguata e a regolarne i livelli. Bastano piccole modifiche alle abitudini quotidiane per fare una grande differenza, come camminare o andare in bicicletta invece di guidare o prendere le scale invece dell'ascensore.

**2.** Una dieta ricca di cibi non modificati può aiutare a mantenere e migliorare l'equilibrio ormonale. È bene mangiare molta frutta fresca, verdura e cereali integrali e ridurre al minimo gli alimenti modificati.



<b>Presidente</b>	Renato Cozzi
<b>Presidente Eletto</b>	Andrea Frasoldati
<b>Past President</b>	Franco Grimaldi
<b>Consiglieri</b>	Vincenzo De Geronimo, Vincenzo Di Donna, Anna Nelva, Maurizio Poggi, Francesco Scavuzzo
<b>Segretario</b>	Roberto Negro
<b>Tesoriere</b>	Salvatore Monti

**3.** Il sonno regolare è fondamentale per mantenere l'equilibrio ormonale. Sono necessarie almeno 7 ore di sonno ininterrotto ogni notte per svegliarsi freschi e pieni di energia! Cenare presto ed evitare schermi di computer e televisione prima di andare a letto aiuta a raggiungere questo obiettivo.

### PREVENIRE LE CARENZE ORMONALI

#### **Vitamina D, iodio e calcio sono essenziali per un sistema endocrino sano.**

**4.** Evitare carenze di vitamina D è possibile esponendosi al sole e mangiando pesce azzurro. Nei mesi autunnali e invernali quando l'esposizione al sole è bassa si può prendere in considerazione l'assunzione di integratori di vitamina D.

**5.** Usare il sale iodato è utile per evitare la carenza di iodio, soprattutto in gravidanza. Anche mangiare cibi ricchi di iodio come frutti di mare, alghe, uova e latticini può aiutare a mantenerne alti i livelli.

**6.** Mangiare cibi ricchi di calcio come yogurt, mandorle, fagioli e verdure a foglia aiuterà a proteggere ossa e denti.

Puoi chiedere al tuo medico se nel tuo caso è indicato assumere integratori di calcio e vitamina D.

### RIDURRE L'ESPOSIZIONE AD INTERFERENTI ENDOCRINI

#### **Le sostanze chimiche che alterano il sistema endocrino si possono trovare negli imballaggi di plastica, nell'aria e nei prodotti cosmetici.**

**7.** Gli imballaggi in plastica sono una fonte comune di interferenti endocrini. Per ridurre l'esposizione, cerca etichette prive di BPA e BPS (Bisfenoli). Meglio usare contenitori di vetro o acciaio inossidabile invece di contenitori e bottiglie di plastica. E non mettere mai la plastica nel microonde!

**8.** L'aria può contenere elementi che alterano il sistema endocrino. Per ridurre al minimo l'esposizione in casa, aspira, spolvera e ventila regolarmente la casa per ridurre la presenza di particelle di polvere.

**9.** I cosmetici possono interferire con i tuoi ormoni. Controlla gli ingredienti e cerca di evitare di acquistare cosmetici che contengono sostanze chimiche che alterano il sistema endocrino come ftalati, parabeni e triclosan.



<b>Presidente</b>	Renato Cozzi
<b>Presidente Eletto</b>	Andrea Frasoldati
<b>Past President</b>	Franco Grimaldi
<b>Consiglieri</b>	Vincenzo De Geronimo, Vincenzo Di Donna, Anna Nelva, Maurizio Poggi, Francesco Scavuzzo
<b>Segretario</b>	Roberto Negro
<b>Tesoriere</b>	Salvatore Monti

---

## RICONOSCERE I SEGNI E I SINTOMI DELLE MALATTIE ENDOCRINE

**La diagnosi e il trattamento precoce delle malattie endocrine permettono di prevenire condizioni più gravi.**

**10.** Se si verifica uno dei seguenti sintomi, è importante consultare il medico:

- Aumento/perdita di peso inspiegabili
- Sensibilità al freddo
- Cambiamenti nell'appetito
- Capelli e unghie fragili
- Fatica
- Pelle secca e squamosa
- Depressione
- Sete eccessiva
- Segni di pubertà precoce o tardiva (oltre gli 8-13 anni nelle ragazze e i 9-14 nei ragazzi)
- Calo della libido, cicli mestruali irregolari, infertilità