



Salute: tra corpo e mente, viaggio nell'evoluzione del corpo femminile

Descrizione

(Adnkronos) L'evoluzione del corpo femminile è un viaggio che coinvolge tanto il fisico quanto la mente. Dal menarca alla menopausa, i cambiamenti fisici si intrecciano con emozioni, carico psicologico e percezione di sé: per questo il focus del secondo episodio di "IntimaMente Noi", podcast realizzato da Essity in collaborazione con Adnkronos, è sull'importanza dell'igiene intima sul piano emotivo, oltre che su quello pratico. A dibattere di alcuni dei tab¹ emersi dalla ricerca "Gli italiani, l'igiene personale e l'igiene intima", realizzata da Essity con AstraRicerche sul rapporto della popolazione italiana con l'igiene personale e intima, sono la presidente della commissione Pari Opportunità e Diritti Civili del Comune di Milano Diana De Marchi, la psicosessuologa Leni Marseglia e Alessandra Lisco, Marketing Director Iberia & Italy di Essity.

Le variazioni ormonali incidono su sensibilità emotiva, irritabilità, vulnerabilità e senso di sovraccarico mentale, modellando il modo in cui le donne vivono il proprio corpo giorno dopo giorno. Come evidenzia l'indagine di AstraRicerche, l'importanza degli aspetti psicologici è confermata dall'esperienza diretta: l'83,8% delle donne intervistate ha vissuto almeno una situazione di disagio durante il ciclo, in particolare legata alla paura di sporcarsi (59,7%), alla percezione di cattivi odori (41,1%) o alla vergogna di essersi sporcate in pubblico (26%, che sale al 39% tra le 18-29enni). Inoltre il tema dell'igiene intima è solo parzialmente condiviso: in caso di insicurezza, il 36,1% non ne parla con nessuno. Il partner resta il confidente principale (28,9%) che con genitori e fratelli porta i parenti al 40,9%, seguiti dagli amici (22,2%) mentre medici e specialisti sono consultati raramente (14,5% in totale tra medico di base, ginecologo, psicologo o altri medici). È preoccupante che solo una quota così bassa di donne si rivolga a uno specialista sia per ciò che riguarda la sfera fisiologica sia per quella psicologica, mentale e sessuale, commenta Alessandra Lisco. Quello che può fare una donna nel momento in cui si trova ad affrontare una situazione di imbarazzo è sicuramente parlarne, cercare di avere un dialogo aperto con qualcuno e riuscire a esprimersi liberamente, aggiunge.

Secondo l'indagine di AstraRicerche il 77,1% delle donne intervistate ritiene che la scarsa igiene provochi imbarazzo e vergogna nel comunicare, il 73,5% che renda difficile lasciarsi andare, il 69,3% che comprometta l'intimità di coppia, il 67,8% che allontani dalla persona amata e il 63,5% che renda difficile esprimere i propri sentimenti. Siamo sempre tanto insicure nei confronti del nostro

corpo ma perché? Le donne che sono veramente in confidenza e connesse con la propria vulva e con la propria vagina sono poche», dice Leni Marseglia. «La stragrande maggioranza» spiega la psicosessuologa «pensa di avere un odore che al partner o alla partner possa dare fastidio anche se si sono appena fatte la doccia, pensa di non essere all'altezza, di avere un corpo non gradevole. E questa narrativa, che fa parte della nostra sociocultura, va assolutamente scardinata».

Il disagio emotivo, l'ansia anticipatoria e il dolore fisico hanno un impatto sulla vita quotidiana, che si parli di presenza sociale, di lavoro o di scuola: una parte rilevante degli intervistati da AstraRicerche (il 28,8%) ammette difficoltà nel gestire l'igiene quando serve. «Io credo che sul piano pratico sicuramente non si tratta solo di una questione sanitaria, come nel tempo si è pensato, ma di una questione di inclusione e di pari opportunità», dice Diana De Marchi. «Quello che dobbiamo favorire in tutti i luoghi in cui possiamo intervenire è avere ambienti che permettano alle persone di partecipare alla vita scolastica, professionale o sociale senza essere limitate e senza avere degli ostacoli per le condizioni fisiologiche o esigenze che hanno. Credo che sia fondamentale promuovere una maggiore informazione, come abbiamo iniziato a fare anche a Milano, su tutto il tema della salute mestruale e ginecologica e cercare con tutte le possibilità che abbiamo di sollecitare un dibattito e una riflessione costante per contrastare lo stigma e i tabù¹ che spesso impediscono alle donne di chiedere aiuto, anche alle giovani donne, ma non solo, e di esprimere i propri bisogni».

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 16, 2026

Autore

redazione