

COMUNICATO STAMPA

Torna domani 24 aprile la terza edizione della Giornata Europea degli Ormoni promossa dalla Società Europea di Endocrinologia (ESE) che accende i riflettori sul loro ruolo chiave nelle malattie croniche, in molti casi prevenibili, come il diabete, i disturbi della tiroide, l'osteoporosi e l'obesità, nonché nel cancro e in oltre 400 malattie rare. Per questo, in occasione dell'Hormone Day, gli esperti della Società Italiana di Endocrinologia (SIE) richiamano l'attenzione sull'importanza di comprendere la loro funzione, riconoscerne gli squilibri e intraprendere piccole azioni quotidiane per mantenere l'equilibrio ormonale e promuovere il benessere generale. Per aumentare questa consapevolezza nella popolazione, la SIE ha organizzato, in vista dell'Hormone Day e nel mese di maggio, eventi divulgativi, visite gratuite e screening nelle varie regioni italiane, nell'ambito del progetto inSIEme per la salute endocrinologica. L'elenco delle iniziative è disponibile sul sito www.societaitalianaendocrinologia.it.

Problemi ormonali almeno una volta nella vita per 3 persone su 4: anche lo sport può aiutare se “a giuste dosi”. Dagli esperti SIE i consigli per prevenire gli squilibri ormonali e i 10 segnali per riconoscerli

Ridurre l'esposizione a sostanze chimiche nocive, seguire una dieta ricca di frutta e verdura e povera di cibi processati, prevenire le carenze di vitamina D, iodio e calcio, è fondamentale per mantenere l'equilibrio ormonale. Ma un ruolo cruciale può giocare anche l'esercizio fisico, purché costante, da 90 a 150 minuti a settimana e a bassa intensità come la ginnastica dolce. L'allenamento “a giuste dosi” rappresenta un *workout* “ormonale” perché aumenta l'irisina, l'ormone brucia-grassi, le endorfine e la serotonina, e riduce il cortisolo, l'ormone dello stress.

Martedì 23 aprile 2024 – Patologie diffusissime, come obesità, diabete, malattie della tiroide, infertilità, osteoporosi, sono tutte connesse ad alterazioni ormonali, che hanno tanti volti e che quasi tutti, prima o poi siamo destinati a conoscere.

“Si stima che la probabilità che ognuno di noi, nell'arco della vita, abbia a che fare con un problema ormonale si aggiri intorno al 75% - dichiara Gianluca Aimaretti,

presidente SIE e Direttore del Dipartimento di Medicina Translazionale (DiMET) dell'Università del Piemonte Orientale, che segnala, però, le rischiose lacune nella conoscenza -. *La centralità del sistema ormonale fa sì che l'endocrinologo debba essere uno specialista competente su molteplici aree terapeutiche anche molto lontane fra di loro, eppure paga il prezzo di una scarsa consapevolezza del ruolo degli ormoni nel mantenimento della salute e in molte malattie, anche da parte della classe medica. Nonostante lo straordinario impatto sulla salute femminile e maschile, spesso ignorato e sottovalutato – **sottolinea** -, pochi conoscono il ruolo cruciale degli ormoni che resta misterioso per la maggior parte degli italiani, che non sanno come affrontare eventuali squilibri e a chi rivolgersi. Se infatti i sintomi di un infarto o di un ictus sono peculiari e facilmente riconoscibili, gli ormoni agiscono invece in maniera meno chiara ed evidente”.*

Proprio per colmare questo gap informativo, in vista dell'Hormone Day, gli esperti SIE colgono l'occasione per sensibilizzare l'opinione pubblica sul tema della salute ormonale, con eventi divulgativi, visite gratuite e screening su tutto il territorio nazionale. Lo scopo è quello di far conoscere i campanelli d'allarme degli squilibri ormonali e promuovere piccoli azioni quotidiane che possano scongiurare la comparsa delle malattie di cui gli ormoni sono causa diretta o concausa, in linea con la Dichiarazione di Milano sottoscritta nel 2022 da 53 società endocrinologiche europee, associazioni di pazienti e altre organizzazioni, per indicare gli obiettivi primari di prevenzione, diagnosi e terapie delle patologie ormonali.

I consigli degli esperti SIE per prevenire gli squilibri ormonali

Gli ormoni sono i “registri” della nostra salute e regolano tutto quello che accade nel nostro organismo. Queste sostanze chimiche, prodotte dalle ghiandole endocrine, agiscono come messaggeri che, viaggiando nel circolo sanguigno, portano informazioni per regolare e coordinare le funzioni dei vari organi: sonno, fame, temperatura corporea, metabolismo, desiderio sessuale, tono dell'umore, crescita e sviluppo. Dagli estrogeni al testosterone, dall'insulina all'ormone della crescita, nel nostro organismo circolano più di **50 ormoni** le cui variazioni possono fare da apripista a moltissime patologie. **Il 30% delle malattie croniche e 1 tumore su 4**

dipendono infatti da squilibri ormonali. I livelli degli ormoni oscillano non solo in base all'età, ma anche in relazione al tipo di alimentazione e ai cattivi stili di vita.

*“Conoscere gli ormoni e la loro importanza, ma soprattutto mettere in atto strategie che possono aiutare a prevenire le tante malattie nelle quali c'è una componente ormonale alterata, significa incidere positivamente sulla salute dei cittadini - **afferma Diego Ferone, presidente eletto SIE e Direttore Clinica Endocrinologica presso l'IRCCS Policlinico San Martino, Università di Genova** -. Ridurre il più possibile l'esposizione agli interferenti endocrini contenuti in imballaggi di plastica, cosmetici e giocattoli. Fare in modo che tutti possano avere un adeguato introito di vitamina D, iodio e calcio, come viene richiesto nella Dichiarazione di Milano per esempio, significa far sì che si prevengano malattie come l'osteoporosi, le patologie tiroidee e alcuni disturbi metabolici, che assieme colpiscono, soltanto in Italia, 3 persone su 10. È altrettanto fondamentale la pratica regolare dell'esercizio fisico così da ridurre l'impatto di malattia a forte componente ormonale come l'obesità, i tumori, il diabete”.*

Sport e ormoni: il workout ormonale

Lo sport ha un grande impatto sulla modulazione ormonale: fare attività fisica costante, ma a intensità moderata e non prolungata, da 90 a 150 minuti a settimana, può aiutare l'organismo a produrre meglio gli ormoni.

*“Infatti, ormai si parla anche di workout ormonale, cioè impostare l'allenamento in modo da equilibrare la produzione degli ormoni e far sì che la sua efficacia sia massima con esercizi aerobici quali la corsa, la camminata intensa e la ginnastica dolce – **riferisce Aimaretti** -. Appena ci muoviamo, il nostro organismo rilascia ormoni che provocano effetti diversi – **spiega** -. Un esempio è quello dell'irisina, il cosiddetto ormone dello sport, 'brucia-grassi', che per mezzo di un'attività fisica costante ed equilibrata aumenta del 12% e contrasta le cellule adipose 'cattive'. Il regolare esercizio a bassa intensità aumenta fino al 500%, rispetto a chi è sedentario, la secrezione di endorfine e serotonina, conosciuti come ormoni della felicità, responsabili di benessere e buonumore, e riduce invece la produzione del cortisolo, l'ormone dello stress, contribuendo così a equilibrare la produzione ormonale e far sì che la sua efficacia sia massima. L'attività fisica contribuisce*

anche ad abbassare la resistenza all'insulina e a migliorare l'utilizzo dello zucchero da parte dei muscoli e del cervello”.

I campanelli d'allarme per riconoscere gli squilibri ormonali

Molti credono che gli squilibri ormonali siano legati soltanto al mondo femminile e che gli uomini non sperimentino gli effetti negativi di alterazioni simili nel loro organismo. Ma non è così perché esistono squilibri ormonali maschili con sintomi equiparabili a quelli femminili. Per questi motivi è importante essere consapevoli di come eventuali modifiche fisiche o psicologiche, che possono verificarsi durante tutto l'arco della vita, possono essere indice di squilibri ormonali e della necessità di rivolgersi subito allo specialista per individuare gli esami e il trattamento più adeguato. *“I sintomi a cui porre attenzione, che possono mascherare problemi al sistema endocrino, sono **variazioni inspiegate di peso, disturbi del sonno, cambiamenti nell'appetito, fragilità di unghie e capelli, stanchezza eccessiva, pelle desquamata, sete persistente, comparsa di depressione del tono dell'umore, calo del desiderio sessuale e infertilità** – conclude Ferone -. In presenza di questi campanelli d'allarme è necessario rivolgersi allo specialista endocrinologo e può essere utile, su indicazione dello stesso, sottoporsi a esami di dosaggi ormonali”.*

Ufficio stampa SIE

Star Service Communication

Alessandra Cannone

339/5372575

Gino Di Mare

339/8054110