



## PAP TEST COL PANCIONE

**(?)** Sei mesi fa ho avuto un Pap test anomalo e avrei dovuto ripeterlo in questi giorni. Nel frattempo, però, sono rimasta incinta. Posso farlo lo stesso?

Il Pap test si esegue senza problemi anche in gravidanza, a patto che non ci siano sanguinamenti atipici o minacce d'aborto. Molto più rischioso sarebbe saltarlo quando, come nel suo caso, il test precedente ha rivelato qualche anomalia: un'atipia cellulare, un fungo, un battere o un virus, come il papilloma che potrebbe aprire la strada al tumore del collo dell'utero.

Se proprio questo è il sospetto, può chiedere al suo ginecologo di eseguire lo screening completo, con ricerca specifica del DNA virale (Virapap). Non solo l'esame è attendibile anche in gravidanza, ma proprio adesso è importante escludere o curare per tempo infezioni vaginali o della cervice: se ad esempio il papilloma ha già prodotto i condilomi, questi andranno bruciati con la laser vaporizzazione prima del parto per evitare il contagio alle mucose del bambino.

## TIROIDE PIGRONA



**1** La tiroide svolge un'importante funzione sul metabolismo di mamma e feto. Il primo aiuto al superlavoro che deve sostenere in questo periodo arriva dall'alimentazione: sale iodato a tavola, pesce azzurro almeno 3 volte a settimana, via libera alle alghe della cucina giapponese.

**2** Se i parametri tiroidei sono ai limiti, è bene integrare. Prima di tutto con il Selenio, un minerale amico di questa ghiandola. Poi con gli Omega in perle, derivati dal pesce, dai semi di lino e girasole, dalle alghe. Infine scappate al mare appena potete per lunghe passeggiate in spiaggia.

**3** In caso di riscontro di ipotiroidismo l'endocrinologo prescriverà gli ormoni in capsule per sopperire al cattivo funzionamento della ghiandola. La cura non crea problemi alla gestazione, ma i parametri tiroidei dovranno essere valutati ogni mese per assestare la dose.



## NIENTE FALSI POSITIVI CON LA NUOVA MAMMO

La tomosintesi è una specie di mammografia di ultima generazione. In 3D e ad alta definizione, permette di studiare la mammella a strati e scomporla in tante immagini. È perfetta nel seno denso, fibrocistico e difficile da studiare. Associata alla normale mammografia digitale, rende l'esame ancor più preciso, permettendo di rilevare con maggior cura il cancro al seno e di ridurre i "falsi positivi" che allarmano e costringono a ripetere il controllo. È quanto ha concluso uno studio eseguito negli Usa, e pubblicato sul Journal of American Medical Associations, che ha preso in esame i test di 13 ospedali d'Oltreoceano.