

Meeting Nazionale ITACARE-P 2025

La Cardiologia Riabilitativa e Preventiva
come snodo fondamentale
della cura della persona con cardiopatia

Le differenze di sesso/genere nello stile di vita:
quali raccomandazioni dalla dimissione al follow up

Elisabetta Angelino
Maugeri - Torino



CENTRO CONGRESSI FRENTANI
Roma, 21-22 novembre 2025

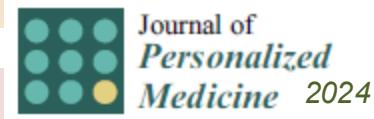


SESSO E GENERE CONVERGONO NEL DETERMINARE LO STILE DI VITA

Review

Recommendations for the Application of Sex and Gender Medicine in Preclinical, Epidemiological and Clinical Research

Annamaria Cattaneo ^{1,2}, Maria Bellenghi ³, Eliana Ferroni ⁴, Cristina Mangia ⁵, Matteo Marconi ³, Paola Rizza ³, Alice Borghini ⁶, Lorena Martini ⁶, Maria Novella Luciani ⁷, Elena Ortona ^{3,*}, Alessandra Carè ³, Marialuisa Appeteccchia ⁸ and Ministry of Health-Gender Medicine Team ⁺

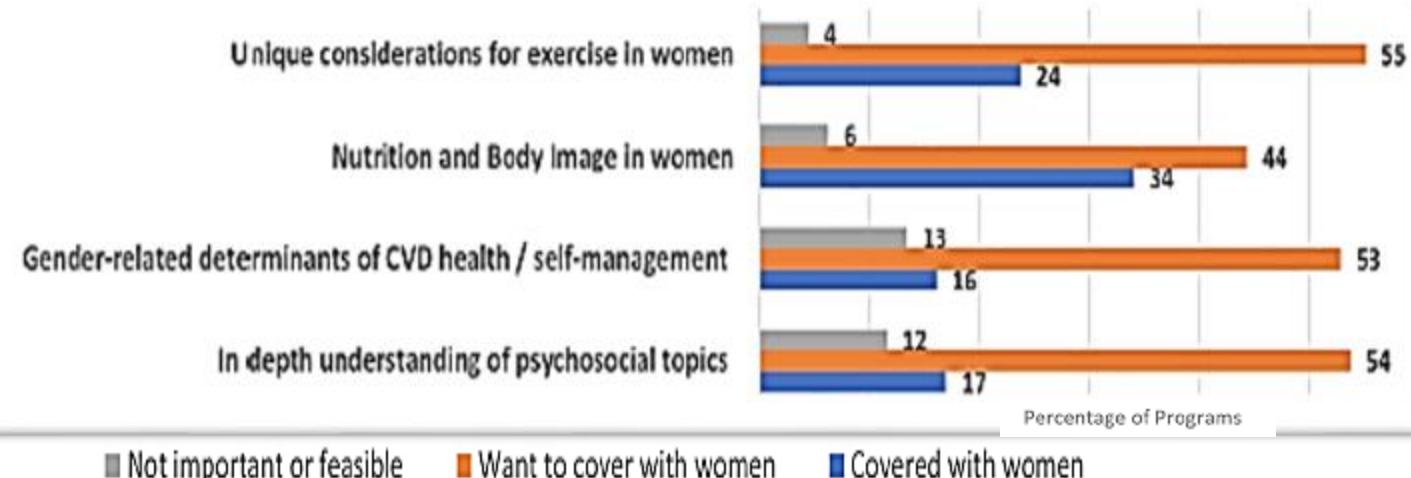


Sex-related factors can influence health by affecting behavior
Gender behaviors can modify biological factors and, therefore, health status:
exposure to stress, toxins, nutrition or lifestyle choices
can induce genomic and long-lasting modifications due to changes in epigenetics



GLI INTERVENTI SULLO STILE DI VITA DELLE DONNE: A CHE PUNTO SIAMO?

Education content areas delivered by programs and importance for tailoring to women



“responses were received from 52 of 111 countries in the world that have any CR across all 6 WHO regions”

(Ghisi et al, CJC 2024 425-435)

- Cosa sanno le donne in tema di prevenzione?
- Di quali informazioni hanno bisogno?
- Quali sono le priorità di contenuti educativi specifici per sesso e genere e cosa potrebbe essere tralasciato?



«...ma le donne sono più attive degli uomini nella ricerca di informazioni su stile di vita e salute..»

(Hiller et al, Journal of Public Health 2017, 25)



**Sesso e genere condizionano anche
l'atteggiamento nei confronti della prevenzione**

**la donna si adegu a stereotipi di genere:
è più fragile dell'uomo e tocca a lei prendersi cura dello stile di vita della famiglia**



 «LA DONNA E' MOBILE QUAL PIUMA AL VENTO.....»

Controllare lo stile di vita per ridurre il rischio cardiovascolare richiede la messa in atto- in modo stabile e continuativo- di comportamenti di salute che devono avere precise caratteristiche di dose e di durata

Sesso e genere rendono il comportamento della donna particolarmente esposto a fluttuazioni

La variabilità nella secrezione degli ormoni sessuali sembrano essere un fattore determinante per la comparsa di modificazioni strutturali e funzionali nel cervello femminile durante il ciclo mestruale, la gravidanza il post-partum e la menopausa (Del Rio et al, Front Public Health. 6, 2018)





COME POSSIAMO AIUTARE LE DONNE A RIPRENDERSI LA LORO SALUTE DOPO UN PERCORSO DI CR NON SPECIFICO PER SESSO E GENERE?

- Avere adeguata conoscenza della convergenza di sesso e genere nel determinare lo stile di vita
- Valorizzare l'atto di prevenzione come atto di potere, di emancipazione, come controllo consapevole sul fattore di rischio (*Graffigna, 2021*)
- Dare senso all'esperienza di un percorso di cardiologia riabilitativa, favorirne una elaborazione positiva e generativa
- Focalizzarsi sulle risorse della donna, riuscire ad attivarle, per stabilizzare i comportamenti di salute delle donne e attenuare le «*interferenze perturbanti*» (*fluttuazioni ormonali, fluttuazioni del tono dell'umore, pressioni socio culturali, vicende esistenziali.....*)



IL PUNTO DI PARTENZA ALLA DIMISSIONE: **(SAPER) PRESCRIVERE L'ATTIVITÀ FISICA A UNA DONNA**

mi raccomando, a casa, faccia un po'
di moto ogni giorno!



Facendo i conti con:

- Fluttuazioni ormonali
- Motivazione e preferenze
- Reazioni emotive allo stress e depressione
 - Gestione del tempo
- Supporto/atteggiamento sociale
- Ambiente (zona residenza)



IL POTERE DEGLI ESTROGENI NEL MOTIVARE IL COMPORTAMENTO E MANTENERE UNO STILE DI VITA ATTIVO



Oestrogen depletion in rodents and humans leads to inactivity, fat accumulation and diabetes

carenza di estrogeni = ridotta funzione recettore Mc4r e ridotta spinta motivazionale all'esercizio fisico

(Krause et al. Nature 2021, 599)

«Il fatto che il comportamento motorio e la propensione alla attività fisica siano modulati da regolatori neuro-ormonali è molto spesso sottovalutato» (Ceccarini et al J Endocrinol Invest. 38,2015)



STRESS/SCARICA DI ADRENALINA PER GLI UOMINI UN SENSO DI SFIDA, PER LE DONNE UN DISAGIO

difference between men and women in relation to stress-related hormones, adrenaline, a hormone that triggers typical fight-or-flight reactions

- in males, positive correlation between motivation for success and a negative one with anxiety
- in females, with low self-esteem and a lack of satisfaction with social expectations

(Cattaneo et al, J. Pers. Med. 2024, 12)





IL TEMPO AL FEMMINILE



Le disparità di genere nell'uso del tempo sono maggiori in Corea del Sud, Ungheria, Italia.

- forti divari di genere dai 30 ai 44 anni

(*Gender differences in time use across age groups: A study of ten industrialized countries. PLoS One 2024*)





L'AMBIENTE URBANO AL FEMMINILE: UNA RELAZIONE (SPESSO) PERICOLOSA, SEMPRE FATICOSA

Le donne abitano l'ambiente in modo diverso dagli uomini:

- guidano di meno
- corrono maggiori rischi per la loro sicurezza
- rincorrono l'incontro perfetto tra i tempi e i luoghi in cui hanno compiti di cura

(E. Granata *Il senso delle donne per la città*, Einaudi 2023)



Non esiste un modo neutro di vivere l'ambiente



DONNE CHE AIUTANO DONNE: UN'ALTRA IDEA DI FOLLOW UP

Emerging Evidence

Peer Support for Women with Heart Disease: Program Description and Evaluation of Women@Heart

Il sostegno tra pari influisce positivamente sulla salute psicologica e fisica delle donne:

- contribuisce a legittimare il vissuto emotivo
- normalizza l'esperienza di malattia
- riduce l'isolamento sociale ed emotivo
- migliora l'autoefficacia e la capacità di utilizzare le informazioni ricevute

(Elias et al, CJC Open 2025 in press)

Manage Your Heart Disease Risk	Participants learn about goal setting and creating an action plan to manage their risk factors and reduce risk of recurrent events.
Activate Yourself for Health	Participants receive their personalized Risk Factor Profile, and a road map to identify the health strategies that will have the most positive impact on their health.
Problem Solving Skills	Participants will discuss the barriers they encounter to making healthy changes and learn to problem-solve challenges and triggers in their everyday lives.
The Slippery Slope of Lifestyle Change	Participants learn to recognize slips from their health goals and how to build effective strategies to prevent or recover from relapses, including dealing with negative self-talk.
Becoming an empowered patient	Participants engage in discussion on key tips to improve their risk factors, including healthy eating, physical activity, stress and weight management. Participants also learn about how to remain motivated long term, tackling issues such as confidence, activation and decisional balance.



PERSONALIZED MEDICINE CANNOT REPLACE SEX GENDER BASED MEDICINE

don't
FORGET

Sesso e genere sono il fondamento della medicina di precisione

The Lancet 2020; 396: 565–82