



18th October 2021

#WorldMenopauseDay2021

Indicazioni per partecipare



Informazioni preliminari

La Giornata Mondiale della Menopausa si celebra ogni anno il 18 Ottobre. La data è stata stabilita dalla Società Internazionale della Menopausa (International Menopause Society, IMS) e dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (World Health Organization, WHO) al fine di sensibilizzare riguardo al tema della menopausa e promuovere scelte che migliorino la salute e il benessere delle donne dalla mezza età in poi.

Organizzazioni, professionisti e donne sono invitati a partecipare a questa iniziativa di sensibilizzazione globale condividendo i nostri materiali educativi, organizzando eventi e interagendo attraverso i social media.

Questo strumento vi consentirà di condividere e promuovere le vostre attività a livello globale.

Tema del 2021

Il tema scelto dall'IMS per la Giornata Mondiale della Menopausa 2021 è la Salute Ossea.

Che cosa si intende per "salute ossea"?

L'osso è un tessuto vivo, con una propria vascolarizzazione e innervazione. La struttura ossea è resistente a sufficienza da evitare una frattura quando si cade da un'altezza simile a quella del proprio corpo, ma abbastanza leggera da permettere di muoversi facilmente. Uno scheletro sano è fondamentale per preservare l'integrità corporea.

L'osso si rinnova continuamente; le cellule del nostro corpo demoliscono il tessuto osseo vecchio per sostituirlo con tessuto osseo nuovo. Quando l'osso è sano, fino alla menopausa, la sintesi di nuovo tessuto osseo è maggiore rispetto al riassorbimento. L'opposto si verifica dopo la menopausa, quando le ovaie smettono di produrre gli ormoni estrogeni. Ciò comporta un aumentato riassorbimento osseo che determina una perdita di resistenza ossea. Anche modificazioni legate al processo di invecchiamento hanno un impatto sulla salute ossea.

La popolazione vive oggi più a lungo, pertanto i problemi di salute ossea sono in aumento. Ciò può avere un impatto sulle attività quotidiane, sulla qualità della vita, sulla capacità di vivere in autonomia e sull'aspettativa di vita e rappresenta un carico significativo per i sistemi sanitari. Dieta, esercizio fisico e controllo del rischio di caduta possono contribuire a mantenere la salute ossea.

Come partecipare

Ci sono varie modalità per partecipare. Di seguito sono elencati alcuni suggerimenti:

1) Memorizza la data e celebra #worldmenopauseday il 18 Ottobre insieme a IMS e ai nostri partner in tutto il mondo.

2) Leggi, guarda, ascolta e condividi le risorse educative multimediali, così da migliorare le tue conoscenze in ambito di menopausa e salute ossea.

3) Condividi i contenuti della Giornata Mondiale della Menopausa usando i seguenti hashtags e taggando IMS nei tuoi post:

#IMS

#worldmenopauseday

#worldmenopauseday2021

4) Metti "Like" e condividi post e pagine di IMS e della Giornata Mondiale della Menopausa sui social media:

IMS Facebook <https://www.facebook.com/Intmenopausesociety/> @intmenpausesociety

IMS Twitter <https://twitter.com/intlmenopause?lang=en> @IntlMenopause

IMS Instagram [InternationalMenopauseSociety @internationalmenopausesociety](https://www.instagram.com/internationalmenopausesociety/)

IMS LinkedIn <https://www.linkedin.com/company/internationalmenopausesociety/>

5) Promuovi la consapevolezza sul luogo di lavoro e nella tua comunità. Alcune idee di attività che possono essere organizzate online o in presenza includono:

- Un evento "lunch and learn", in cui vedere e discutere il materiale educativo; oppure
- Attività fisica in gruppo, che includa esercizi di carico (come camminate), di equilibrio e/o potenziamento muscolare.

6) Facci sapere come stai celebrando la Giornata Mondiale della Menopausa taggandoci nei tuoi post sui social media:

#IMS

#worldmenopauseday

#worldmenopauseday2021

Risorse

Per i professionisti medico-sanitari	Per le donne
Link al libro bianco Link al webinar di ottobre sulla salute ossea Link all'intervista 1:1 con i professionisti-video e podcast Link al poster Link all'opuscolo informativo per le donne Link al logo della Giornata Mondiale della Menopausa Link ai contenuti sui social media	Link al poster Link all'opuscolo informativo per le donne Link all'intervista 1:1 con le donne- video Link all'intervista 1:1 con le donne- podcast Link al logo della Giornata Mondiale della Menopausa Link ai contenuti sui social media