

Perché gli ormoni sono importanti

Cosa sono e che impatto hanno sulla nostra vita?



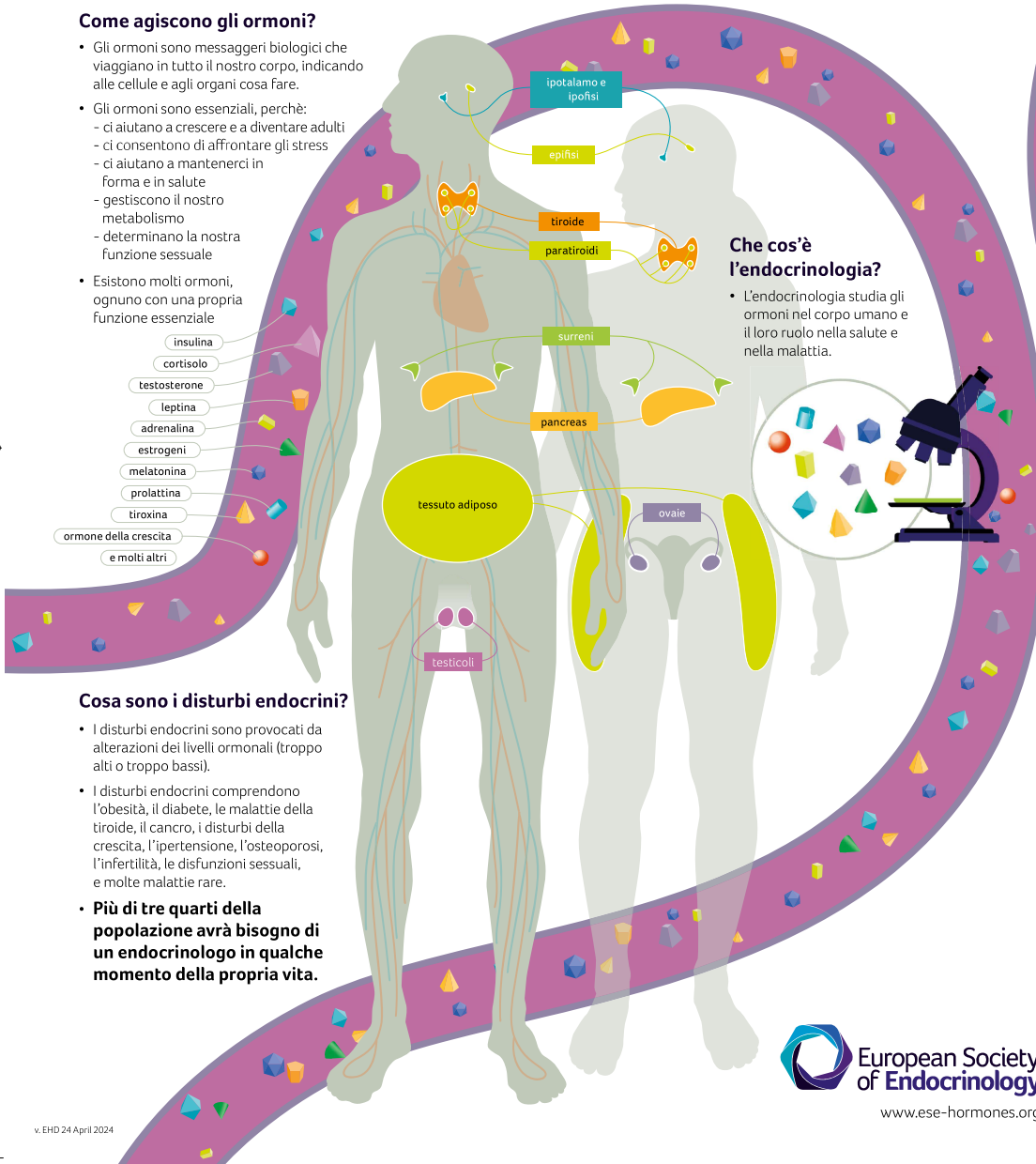
European Hormone Day

Perché gli ormoni sono importanti

Come agiscono gli ormoni?

- Gli ormoni sono messaggeri biologici che viaggiano in tutto il nostro corpo, indicando alle cellule e agli organi cosa fare.
- Gli ormoni sono essenziali, perché:
 - ci aiutano a crescere e a diventare adulti
 - ci consentono di affrontare gli stress
 - ci aiutano a mantenerci in forma e in salute
 - gestiscono il nostro metabolismo
 - determinano la nostra funzione sessuale
- Esistono molti ormoni, ognuno con una propria funzione essenziale

- insulina
- cortisolo
- testosterone
- leptina
- adrenalina
- estrogeni
- melatonina
- prolattina
- tiroxina
- ormone della crescita e molti altri



Che cos'è l'endocrinologia?

- L'endocrinologia studia gli ormoni nel corpo umano e il loro ruolo nella salute e nella malattia.

Cosa sono i disturbi endocrini?

- I disturbi endocrini sono provocati da alterazioni dei livelli ormonali (troppo alti o troppo bassi).
- I disturbi endocrini comprendono l'obesità, il diabete, le malattie della tiroide, il cancro, i disturbi della crescita, l'ipertensione, l'osteoporosi, l'infertilità, le disfunzioni sessuali, e molte malattie rare.
- Più di tre quarti della popolazione avrà bisogno di un endocrinologo in qualche momento della propria vita.**

Perché gli ormoni sono importanti
È tempo di riconoscere il ruolo degli ormoni nella prevenzione, nel trattamento e nella convivenza con alcune delle malattie più diffuse al mondo.

IL CANCRO

Il cancro è la seconda causa di morte e morbilità in Europa^I

3,7 milioni di casi all'anno^I

1,9 milioni di decessi all'anno^I

Ogni anno ci sono più di **90.000** nuovi casi di cancro alla tiroide^{III}

La sopravvivenza mediana dei tumori neuroendocrini è di **41 mesi**^{II}

RICHIESTA ALLA POLITICA:
Rafforzare la prospettiva endocrina e riconoscere i tumori endocrini nel Piano per sconfiggere il cancro (Beating Cancer Plan) e nei bandi di ricerca Orizzonte Europa (Horizon Europe).

Sostanze chimiche che alterano il sistema endocrino

L'esposizione avviene attraverso l'inalazione, il consumo di cibo e acqua, il contatto attraverso la pelle^I

Oltre **1.500** sostanze chimiche presenti nella plastica sono causa di preoccupazione per il contributo all'insorgenza di molti casi di tumori endocrini, obesità, diabete, malattie della tiroide, osteoporosi e infertilità^{IV}

e il passaggio dalla madre al feto^V

Il costo annuale in Europa si aggira tra 157 e 270 miliardi di euro tra spese sanitarie e perdita di guadagni^{VI}

RICHIESTA ALLA POLITICA:
Applicare senza ulteriori ritardi tutta la legislazione relativa a tali sostanze, per garantire una società europea più sana e sostenibile per le generazioni attuali e future.

Obesità

È stato rilevato che le persone affette da obesità hanno un'aspettativa di vita inferiore di cinque anni rispetto a quelle con un peso "sano"^{VI}

Negli adulti, una perdita di peso del 5-10% può portare a benefici per la salute derivanti dalla riduzione delle comorbidità legate all'obesità^{VI}

Sovrappeso e obesità provocano ogni anno più di **1,2 milioni di morti** nella regione europea dell'OMS^{VI}

In Europa, **200.000** nuovi casi di cancro all'anno sono legati all'obesità^{VI}

In Europa obesità o sovrappeso colpiscono quasi 6 adulti su 10 e quasi 1 bambino su 3^{VI}

RICHIESTA ALLA POLITICA:
Tutti gli organismi e i livelli decisionali interessati a livello europeo e nazionale devono riconoscere l'obesità come malattia endocrina cronica recidivante, concentrarsi sulla sua prevenzione e sviluppare nuove opzioni terapeutiche.

Malattie endocrine rare

Le malattie rare colpiscono circa **30 milioni** di persone nell'UE^{VIII}

Oltre **400** malattie rare sono correlate al sistema endocrino^{IX}

Le malattie rare sono spesso croniche e pericolose per la vita. Le questioni chiave da affrontare sono:

- diagnosi tardiva
- necessità di accesso a centri esperti
- molte malattie non hanno una cura

RICHIESTA ALLA POLITICA:
Stanzare le risorse per sostenere il ruolo critico delle reti di riferimento europee, promuovere lo sviluppo di registri e l'innovazione nella diagnosi e nel trattamento.

Partecipa alla Giornata europea degli ormoni collegandoti a: www.europeanhormoneday.org
#BecauseHormonesMatter #EuropeanHormoneDay



^I https://www.who.int/europe/health-topics/cancer#tab=tab_2
^{II} <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6239108/>
^{III} An innovative non-invasive tool for thyroid cancer screening | News | EURORDIS | European Commission (europa.eu)
^{IV} Enabling a circular economy for chemicals in plastics | Elsevier Enhanced Reader
^V High disease costs attributed to EDC exposure | Food Packaging Forum
^{VI} WHO European Regional Obesity Report 2022
^{VII} Thyroid Fact Sheet | IARC | World Health Organisation
^{VIII} Rare diseases | European Commission (europa.eu)
^{IX} eur-rc-re-core-registry-conditions-dictionary-v3.2.xlsx (live.com)

10 raccomandazioni per la buona salute ormonale

ADOTTA UNO STILE DI VITA SANO

1

Pratica attività fisica

L'attività fisica è essenziale per un sano equilibrio ormonale. 1,5-2,5 ore alla settimana di esercizio fisico aiutano l'organismo a produrre ormoni.



2

Mangia sano

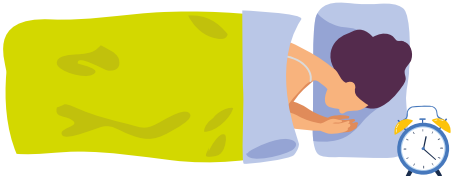
Mangia molta frutta e verdure fresche, cereali integrali e riduci al minimo i cibi confezionati.



3

Dormi a sufficienza

Cerca di dormire ogni notte almeno 7 ore dalla stessa ora senza interruzioni e ti sveglierai fresco/a e pieno/a di energia!



European Hormone Day
Perché gli ormoni sono importanti

PREVIENI LE CARENZE ORMONALI EVITABILI

4

Mantieni l'apporto di vitamina D

Mangia pesce grasso, come il salmone e le sardine. Prendi in considerazione l'assunzione di integratori di vitamina D, come l'olio di fegato di merluzzo, nei mesi autunnali e invernali, quando l'esposizione al sole è scarsa.



5

Consuma alimenti ricchi di iodio

Frutti di mare, alghe, uova e latticini possono contribuire a mantenere adeguati livelli di iodio.



6

Consuma alimenti ricchi di calcio

Yogurt, mandorle, fagioli e verdure a foglia scura aiutano a proteggere ossa e denti.

Chiedi al tuo medico se gli integratori ti possono essere utili.

RIDUCI L'ESPOSIZIONE AGLI INTERFERENTI ENDOCRINI

7

Evita gli imballaggi di plastica

Usa contenitori di vetro o di acciaio inossidabile invece di contenitori e bottiglie di plastica. Bevi acqua dal rubinetto anziché acqua imbottigliata.

E non mettere mai la plastica nel microonde!



8

Migliora la qualità dell'aria negli ambienti chiusi

L'aria dentro e fuori casa può contenere sostanze interferenti con il sistema endocrino.

Passa regolarmente l'aspirapolvere, spolvera e fai prendere aria alle camere per ridurre la presenza di particelle di polvere.



9

Scegli con attenzione i prodotti per l'igiene e i cosmetici

Questi prodotti possono contenere sostanze interferenti con il sistema endocrino. Controlla gli ingredienti ed evita di acquistare cosmetici che contengono sostanze chimiche che alterano il sistema endocrino, come ftalati, parabeni e triclosan.



10

ATTENZIONE A SEGNI E SINTOMI PRECOCI DI MALATTIE ENDOCRINE

Cerca di arrivare a una diagnosi accurata

Rivolgi al tuo medico se avverti uno dei seguenti sintomi:

- aumento/perdita di peso inspiegabile
- eccessiva sensazione di freddo
- cambiamenti nell'appetito
- capelli e unghie fragili
- stanchezza
- pelle secca e desquamata
- comparsa di depressione
- sete eccessiva
- segni di pubertà precoce o tardiva (al di fuori dell'età di 8-13 anni per le ragazze e di 9-14 anni per i ragazzi)
- solo per gli adulti: perdita della libido, cicli mestruali irregolari, infertilità



#BecauseHormonesMatter

European Society of Endocrinology

European Hormone and Metabolism Foundation