



di **Chiara Di Pietro**  
specialista in ginecologia  
e ostetricia, [f](#) [@ginecologo\\_roma](#)

## PERCHÉ IL SANGUE MESTRUALE HA CAMBIATO COLORE?

*DA UN PAIO di mesi ho notato che il colore delle mestruazioni è cambiato. È passato dal solito rosso vivo all'aranciato. Speravo che fosse una cosa momentanea e invece è rimasto così. Può essere il segnale di qualcosa che non va? Cosa mi consiglia di fare?*

Sara

MIA CARA SARA ha fatto bene a notarlo perché il colore delle mestruazioni può dirci molto sul nostro stato di salute. Ci sono sempre delle differenze individuali e anche la stessa donna può avere variazioni da un ciclo all'altro. Solitamente il colore è rosso brillante. Nel momento clou del flusso in genere è rosso più scuro. Negli ultimi giorni può diventare marrone. Il rosa chiaro, se per alcune donne è normale, per altre è indice di uno squilibrio normale legato per esempio a un calo di estrogeni, a un forte stress fisico, a un'importante perdita di peso o all'assunzione della pillola del giorno dopo. Quando le mestruazioni sono aranciate, come nel suo caso, può essere il segnale di un'infezione. Lo stesso vale per il grigio-rossastro che a volte è addirittura il segno di un aborto precoce. Per togliersi ogni dubbio basta rivolgersi al suo ginecologo che le potrà consigliare un tampone vaginale o altri controlli e prescrivere le eventuali terapie.

Dottore ho un problema



## L'ARTE CHE CURA

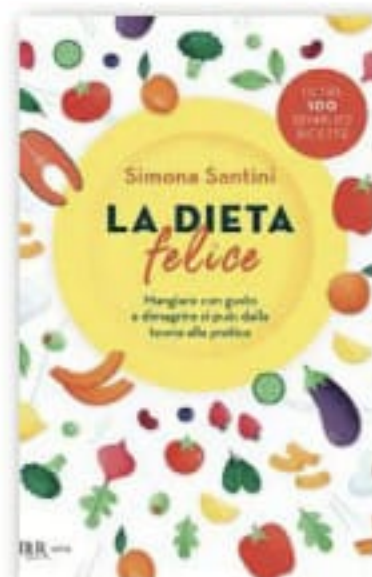
Una donna con turbante che si guarda allo specchio è l'opera icona del Progetto Hypnotic Pink, una mostra ideata da Salute allo specchio, onlus che supporta le pazienti oncologiche in cura all'Ospedale San Raffaele di Milano, e dalla galleria Stayonboard ([stayonboardartgallery.com](#) fino al 6 gennaio). Lo scopo è sensibilizzare sulla prevenzione e migliorare la qualità di vita delle donne con un tumore attraverso la cura di sé, del bello e dell'arte.

## Il calore di UN SORRISO

Chi non vorrebbe un sorriso bianco e splendente in tempi rapidi? Ora è arrivato un dentifricio che promette di regalarlo in soli 3 giorni. Quando ti lavi i denti con Colgate Max White Ultra (7,49 euro) sentirai una sensazione di calore, segno che milioni di molecole di ossigeno iniziano ad agire.

## MAGRA senza rinunce

Perché le diete falliscono? Semplice: si pensa che sia necessario fare sacrifici e rinunce. È da questo presupposto che la nutrizionista Simona Santini è partita per scrivere il suo libro *La dieta felice* (Bur edizioni) in cui spiega i segreti (e le ricette) per mangiare sano e dimagrire senza quasi accorgersene.



© RIPRODUZIONE RISERVATA