



**I cambiamenti del
corpo femminile**

start up your health
giovaniweb.it

GO

Inizio PUBERTA' tra i 9 e i 17 anni

Cambia l'**odore** del corpo che diventa più intenso

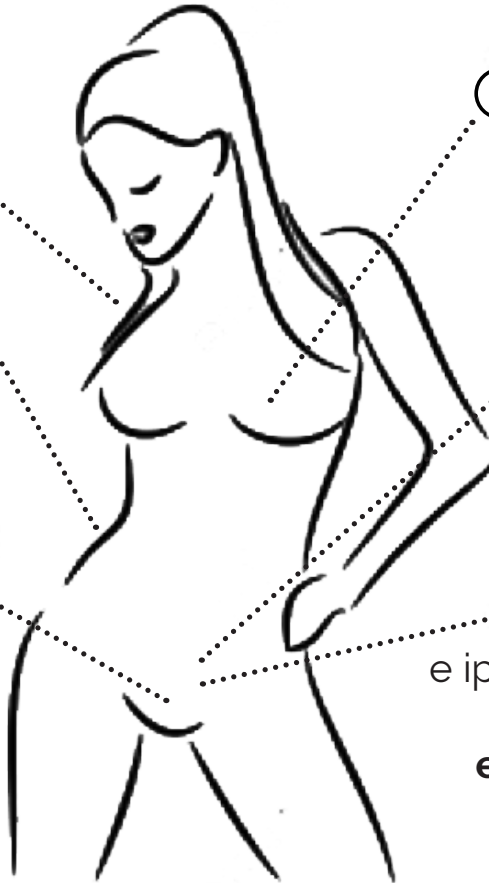
Si formano le **rotondità femminili** dei fianchi, delle cosce e del sedere

Spuntano i primi **peli** sulle ascelle e sul pube

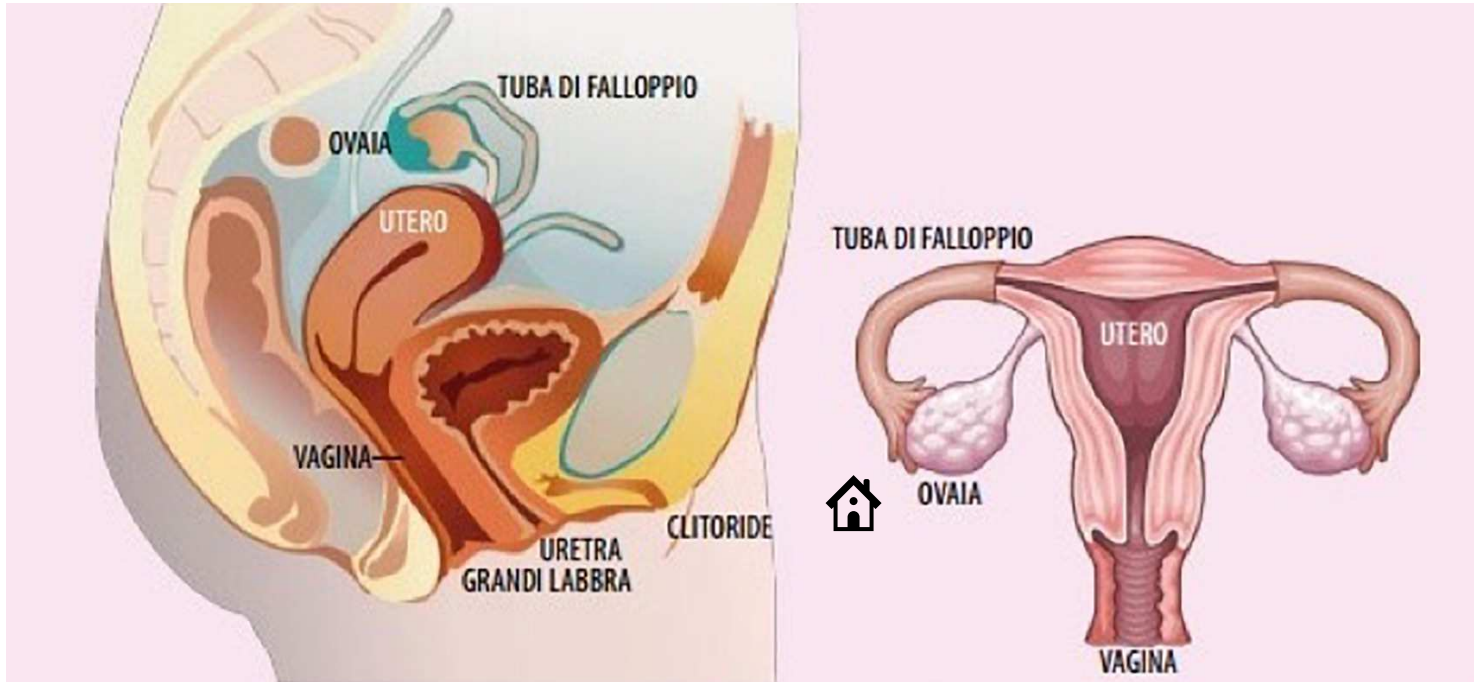
Si sviluppa il **seno** che è diverso in ogni ragazza

Gli **organi genitali** maturano e compare il **ciclo mestruale**

Le ovaie, stimulate da ipotalamo e ipofisi producono gli ormoni sessuali femminili: **estrogeno e progesterone**



L'apparato riproduttivo femminile



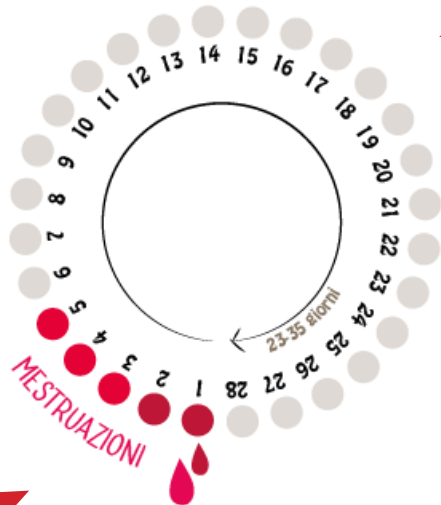
Il Ciclo Mestruale

Il corpo produce ormoni sessuali in un ciclo che dura circa un mese

Ogni 28 giorni
le ovaie rilasciano un ovulo
(**ovulazione**).

Viene eliminato
dalla vagina
sotto forma di una
perdita di sangue
della durata di 4-6 giorni
di entità variabile:
la **mestruazione**

Se l'ovulo
non viene fecondato
lo strato interno dell'utero
che si preparava
ad accogliere l'eventuale
bambino, si sfalda.
Se l'ovulo viene fecondato
inizia la gravidanza



Il seno cresce

Con lo sviluppo,
il corpo è pronto per avere figli
e il seno cresce
per nutrire l'eventuale neonato.
Un seno può crescere
diverso dall'altro
e resta così per una donna su quattro.
La grandezza definitiva in genere
si raggiunge verso il 15° anno di vita
ma la crescita può protrarsi fino ai 19 anni.

NB: spesso i media presentano un ideale di seno
che non corrisponde alla realtà.



Il bacino si allarga

Il bacino, stretto stretto durante l'infanzia, durante la pubertà si allarga e compaiono le **rotondità** tipiche della donna, con accumulo di **grasso**, in particolare, sul sedere, sulle cosce e sui fianchi.

Questo fenomeno è perfettamente normale e serve per dare spazio al bambino in caso di un'eventuale gravidanza e per permettergli di passare il più agevolmente possibile, attraverso il canale del parto. Il grasso invece serve come riserva di energia sempre in funzione di un'eventuale gravidanza.



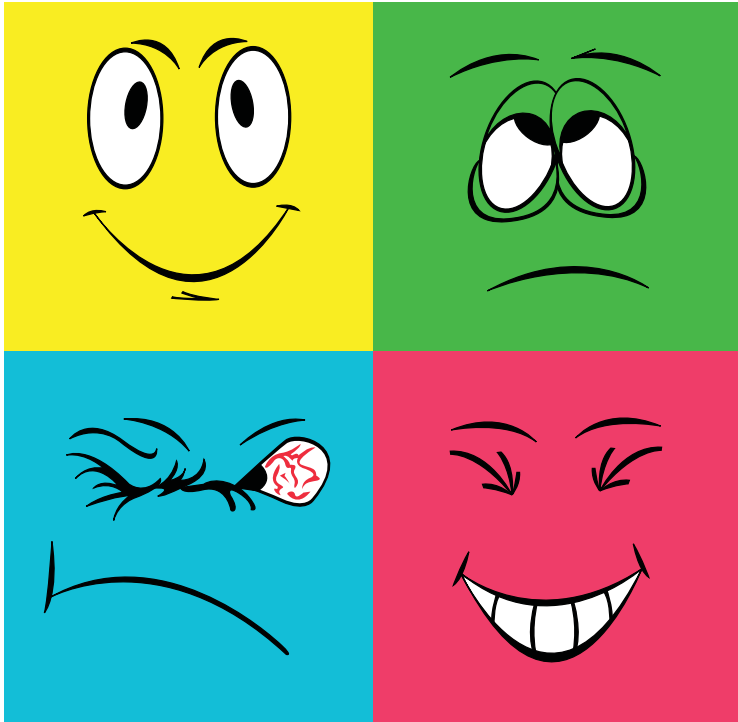
Crescono i peli e cambia l'odore del corpo

Nello sviluppo i peli crescono su tutto il corpo, ma la crescita si concentra, soprattutto, sul **pube** e sotto le **ascelle**.

Anche l'**odore** del corpo cambia e diventa più **intenso**, cambiamento legato allo sviluppo delle ghiandole del sudore e all'attività degli ormoni. La scelta di lasciare i peli pubici al naturale, di depilarli completamente oppure lasciarne solo una striscia o qualsiasi altra forma dipende dalla moda e dal gusto personale. Ognuno deve comunque gestire la forma dei propri peli come meglio crede.



Estrogeno e progesterone



Gli ormoni femminile per eccellenza sono l'**estrogeno** e il **progesterone**, prodotti da due ghiandole che si trovano nel cervello: **ipotalamo** e **ipofisi**.

Questi ormoni, oltre a regolare il **ciclo mestruale** e contribuire alla comparsa dei **caratteri sessuali secondari** (crescita del seno, allargamento del bacino) possono influenzare molto l'umore.

Per questo motivo, a volte, le ragazze durante il periodo mestruale, possono avere un **umore** alterato con nervosismo e sensibilità alle stelle.

E' importante conoscere questi aspetti per poter agire con più comprensione....

