



COLITE ULCEROSA, IO **ESCO.**

La vita là fuori è più bella.
E si vede.

**SCOPRI
COME
FARNE
PARTE**

QUAL È IL MONDO LÀ FUORI CHE VORRESTI ANDARE A PRENDERTI ?



Per qualcuno uscire con la colite ulcerosa (CU) può voler dire fare il viaggio intorno al mondo che ha sempre sognato oppure godersi la pace della propria casa, diventare genitori e avere in auto la borsa del calcetto per unirsi agli amici.

La colite ulcerosa è una malattia cronica, accompagna chi ne soffre per tutta la vita.^{1,2}

MA
oggi si può raggiungere e mantenere il più a lungo possibile i periodi di remissione, e proseguire la propria vita senza condizionamenti e come l'abbiamo sempre desiderata.^{2,3}

Qui abbiamo raccolto alcuni **CONSIGLI** per permetterti di uscire con la colite ulcerosa, qualsiasi cosa voglia dire per te.



Questo è un diario “tra te e te”, in cui troverai anche degli spazi da riempire con le tue considerazioni.

Perché **SCRIVERE** è in qualche modo terapeutico e aiuta a razionalizzare i pensieri.

Inoltre, se lo desideri diventeranno importanti spunti di conversazione con il team di medici che ti segue.

Proviamo a iniziare subito.

IO ESCO per





IOESCO.



INDICE

AMICI Italia. Associazione dei pazienti

6

Alimentazione e CU

8

Esci a fare sport con la CU

10

Che stress la CU

12

Genitori con la CU? Perché no?

14

Quando la CU è femminile

16

CU, facciamo le valigie

18

CU, abbiamo i nostri diritti

20

CU, in caso di emergenza

22

AMICI ITALIA. ASSOCIAZIONE DEI PAZIENTI



Prima regola della colite ulcerosa: **NON AFFRONTARLA DA SOL*.**

Ricevere una diagnosi di colite ulcerosa può portarti a isolarti, sia per scelta che per sensazione, in una solitudine in cui sembra che nessuno comprende davvero ciò che stai affrontando. Le associazioni di pazienti esistono proprio per aiutarti a rompere questo isolamento, offrendoti sostegno e comprensione da chi vive situazioni simili.⁴

Si occupano infatti di assistere e supportare le persone affette da colite ulcerosa in diversi aspetti della loro vita, grazie al **CONTRIBUTO** di persone che, come te, stanno affrontando la patologia e di personale medico specializzato nel trattamento delle malattie infiammatorie intestinali.⁴

Quando hai bisogno di **INFORMAZIONI**, di **SUPPORTO** emotivo e gestionale, per te o per un tuo familiare, o se hai bisogno di essere messo in contatto con personale medico specializzato, rivolgerti a un'associazione ti può essere d'aiuto.⁴



Visita il sito per trovare i contatti
nella tua regione:

<https://amiciitalia.eu/>

Ti ricordi come hai reagito alla diagnosi di CU?

C'è chi ha provato sollievo perché finalmente ha dato un nome a quello che stava passando.

Chi ne ha visto un'occasione per tirare fuori tutte le proprie risorse e diventare più forte.

Chi ancora non ha superato la fase di sconforto.

Indovina? Non c'è una reazione giusta o sbagliata. C'è però un cosa giusta da fare.

Prendersi cura anche dell'aspetto PSICOLOGICO della patologia.^{4,5}

**COME HAI REAGITO ALLA DIAGNOSI?
E COME TI SENTI ORA?**



ALIMENTAZIONE E CU



Sediamoci a tavola e parliamone:

**LA CU NON È UNA STORIA
DI SOLE RINUNCE.**

È vero che non esiste una vera e propria dieta per la colite ulcerosa (l'alimentazione va gestita caso per caso), ma alcuni alimenti sono noti per aumentare o ridurre il rischio di infiammazione.^{2,6}

ALCUNI DEGLI ALIMENTI POTENZIALMENTE DANNOSI

- Cibi pronti e ricchi di conservanti⁶
- Cibi zuccherati (es. miele, dolci, sciroppo d'acero)^{6,7}
- Cibi speziati (es. curry, noce moscata, pepe, peperoncino)^{2,6,7}
- Alcolici e bibite gassate^{6,7}
- Bevande contenenti caffeina e teina^{2,6,7}
- Bevande troppo calde o fredde
- Cibi molto grassi (es. frittture, carni grasse, formaggi, insaccati, lardo, strutto, pasticceria elaborata, burro)^{2,6,7}
- Crostacei e molluschi⁶
- Cibi molto ricchi di lattosio^{2,6,7}
- Cacao e cioccolato⁶
- Cibi ricchi di fibre (es. asparagi, barbabietola, cavolfiore, cavolo, cipolla, fagioli, pomodori, porro, rabarbaro, spinaci, semi di girasole, buccia della mela)^{2,6,7}

ALCUNI DEGLI ALIMENTI CHE POSSONO FARTI SENTIRE MEGLIO

- Piatti semplici e poco elaborati⁶
- Cotture ai ferri o al vapore⁶
- Carni bianche (es. pollo, tacchino), possibilmente tritate⁶
- Alimenti ricchi di omega 3 (es. salmone, tonno, sgombrò, semi di chia, olio di semi di lino, farina di semi di lino)⁷
- Riso, pasta, avena, orzo, pane tostato, cracker, grissini⁶
- Verdure cotte e povere di fibre (es. carote, finocchi, insalata, cuor di radicchio, pomodori privi di buccia e semi, melanzane, fagiolini privati dei semi e dei fili, zucche, zucchine, patate anche dolci)^{6,7}
- Banane, lamponi⁷

E qualche buona norma è sempre consigliata.

DURANTE LE FASI DI REMISSIONE

- ✓ Non c'è ragione di privarti di determinati alimenti se i sintomi sono sotto controllo: **segui una dieta sana, varia e appagante, evitando gli eccessi.**⁶
- ✓ **Tieni un diario alimentare:** ascoltare il tuo corpo ti permetterà di imparare dall'esperienza.²

DURANTE LE FASI ACUTE

- ✓ **Mantieniti idratat*.**⁶
- ✓ Segui le indicazioni alimentari del tuo medico e ciò che hai imparato dalla tua **personale esperienza.**⁶

CONFRONTATI CON IL TUO MEDICO PRIMA DI CAMBIARE LA TUA DIETA.

È cambiato qualcosa nella tua alimentazione da quando hai la CU?

Il tuo pensiero felice
era l'ora dell'aperitivo
e ora senti che potrebbe
cambiare tutto?

Tanto sei sempre
stat* a dieta,
non ti cambia niente?

Non hai visto
differenze?

Con una **BUONA GESTIONE** della patologia e dell'alimentazione, non hai bisogno di grandi restrizioni a causa della colite ulcerosa.⁶ L'importante è che il tuo medico abbia un quadro chiaro delle tue esigenze, dei tuoi gusti e delle tue reazioni ai vari cibi.⁷

**COS'HAI NOTATO DA
QUANDO HAI LA CU?**

**HAI INDIVIDUATO
DEI CIBI CHE
TI CAUSANO
MALESSERE?**



ESCI A FARE SPORT COM LA CU



**Una sana e moderata attività fisica
NON PEGGIORA AFFATTO I SINTOMI
della patologia, anzi...^{2,3}**

NO, LO SPORT NON PEGGIORA L'ANDAMENTO DELLA PATOLOGIA.^{2,3}

Può invece aiutarti a **ridurre lo stress**, migliorare l'**umore**, il **tono muscolare**, la **densità ossea** e il **benessere generale**, nonché a **normalizzare la funzione intestinale**.^{2,3}

Sì, sono tutti i benefici che puoi ottenere da una moderata attività fisica.^{2,3}

Sempre considerando la fase della tua malattia e consultandoti con il medico, puoi tornare a fare movimento senza paure.³

Sai **QUANTE COSE** puoi fare nonostante la colite ulcerosa?

Iniziare un nuovo sport³

Dedicarti alle discipline orientali,

come lo yoga o il tai chi³

Fare passeggiate³

Proseguire la tua attività sportiva (in alcuni casi anche a livello agonistico)³

Fare attività fisica anche con la stomia: rinforzare la muscolatura addominale dopo l'intervento è utile anche per prevenire lo sviluppo di ernie⁸

È la **SEDENTARIETÀ** che dovresti **TEMERE**.³

CONFRONTATI CON IL TUO MEDICO PRIMA DI INIZIARE O RIPRENDERE A FARE SPORT.



Con una diagnosi di CU hai avuto il dubbio (o la certezza) di dover rinunciare allo sport?

Jake Diekman ha la colite ulcerosa e continua a giocare a baseball a livello professionale.

Ma a te va benissimo guardarlo dal divano di casa.

Oppure un po' di sport ti ha sempre fatto sentire meglio, finché...

Ognuno ha il proprio rapporto personale con lo sport, ma tutti dovrebbero trovare quella moderata attività fisica cui dedicarsi, perché sono molti i **BENEFICI** sull'organismo e sulla mente che ne derivano.³ E, niente scuse, vale anche per chi soffre di colite ulcerosa.³

**TI RICORDI DI FARE SPORT?
OGNI QUANTO?**



Four horizontal blue lines on a white notepad background for writing.

CHE STRESS LA CU



La CU porta stress

O LO STRESS PEGGIORA LA CU?

Lo stress non porta mai nulla di buono; nel caso della colite ulcerosa in particolare può peggiorarne segni e sintomi ed innescare le riacutizzazioni della malattia.²

Ma non **SE IMPARIAMO A CONTROLLARLO**.

ESERCITATI CON LA RESPIRAZIONE



Lo **yoga e la meditazione** sono discipline ideali per esercitare la respirazione e ridurre l'impatto dello stress sulla tua vita.²

PRATICA ATTIVITÀ FISICA REGOLARMENTE



Anche una lieve attività fisica può aiutare a **ridurre lo stress, alleviare la depressione e normalizzare la funzione intestinale**.²

NON FARTI COGLIERE DI SORPRESA



Tieni sempre un kit di emergenza con medicinali, copia delle prescrizioni, salviette, fazzoletti, disinfettanti, creme e biancheria intima di ricambio.¹⁰

PROVA IL BIOFEEDBACK



È un trattamento non farmacologico che, attraverso l'applicazione di alcuni elettrodi, aiuta a **ridurre la tensione muscolare e a rallentare la frequenza cardiaca**, permettendo di entrare in uno stato rilassato per far fronte più facilmente allo stress.^{2,9}

E SE LO STRESS È AL LAVORO?

Parlare a colleghi e datore di lavoro della tua patologia può non essere facile, ma potrebbe aiutarli a capire la tua condizione e a renderti le cose un po' più facili.¹⁰

Se invece hai subito **discriminazioni**, rivolgiti al tuo datore di lavoro o chiedi consiglio all'Associazione Pazienti AMICI, che con la sua esperienza potrà indirizzarti verso la giusta soluzione.^{4,10} Lavorare in modo sereno è un tuo diritto.

CONFRONTATI CON IL TUO MEDICO PER TROVARE L'ATTIVITÀ PIÙ ADATTA A GESTIRE LO STRESS.

Rompiano il circolo stress-CU-stress.

Ci sono persone che si stressano davanti alla lista della spesa mentre altre non ne avranno mai abbastanza di impegni con cui riempire l'agenda.

E poi ci sono quelli a cui lo stress ostacola una vita professionale serena. Soprattutto se impedisce anche solo di parlare di come ci si sente.

Quanto stress si può sopportare? E quali sono le **SITUAZIONI** che hanno più probabilità di causarlo? Se lo chiedessimo a 100 persone avremmo 101 risposte diverse. Impariamo solo a non giudicarci e trovare un modo per gestirlo.

**QUALI SONO
LE SITUAZIONI
CHE TI
STRESSANO
DI PIÙ?**

**E IL TUO
CORPO COME
REAGISCE?**



GENITORI COME LA CU? PERCHÉ NO?



IN FASE DI REMISSIONE

le capacità di concepimento sono le stesse della popolazione generale.¹¹

Un adeguato controllo della colite ulcerosa ti permetterà di avere le stesse probabilità di concepire un* figli* del resto della popolazione.¹¹
L'importante è confrontarti con il tuo medico per pianificare insieme a lui/lei l'evento.



SE NON HAI MAI SUBITO INTERVENTI CHIRURGICI

a seguito della colite ulcerosa, la tua fertilità è equiparabile a quella della popolazione generale.^{11,12}



SE INVECE HAI SUBITO INTERVENTI CHIRURGICI

- Le donne possono avere una riduzione della fertilità, ma questo non significa necessariamente che non potranno avere figli.¹²
- Alcuni uomini con pouch ileale possono avere disfunzioni sessuali solitamente temporanee o risolvibili con un'adeguata terapia farmacologica.^{11,12}



Il tuo medico è centrale nel percorso verso la genitorialità, ma ci sono anche altre figure che possono essere di supporto lungo il cammino, come ad esempio il ginecologo.

E se il tuo timore non riguarda solo il concepimento, ma la **possibilità che tu possa trasmettere la patologia a tu* figli***, sappi che i figli di una persona affetta da colite ulcerosa hanno un rischio di ammalarsi lievemente più alto rispetto al resto della popolazione (circa il 6,8% in più).¹³

CONFRONTATI CON IL TUO MEDICO SE VUOI PIANIFICARE IL CONCEPIMENTO DI UN* FIGLI*.



Hai mai pensato di diventare genitore da quando hai la CU?

E se l'unica eredità che sarò certa di lasciare è la CU?

E se poi mi pento di non aver avuto figli?

Oltre alla CU dovrei anche gestire una gravidanza?

Decidere di diventare genitore è una **SCELTA** molto personale che prende in considerazione una moltitudine di fattori legati alla vita della singola persona, patologie incluse.

Giusto considerare la colite ulcerosa nell'equazione, sbagliato pensare che il risultato sia sempre il non poter avere figli.

C'È QUALCOSA CHE TI SPAVENTA DEL DIVENTARE GENITORE CON LA CU? RACCONTA.



QUANDO LA CU È FEMMINILE



DONNE UNIAMOCI, PARLIAMONE E IMPARIAMO A GESTIRLA INSIEME

La colite ulcerosa colpisce indistintamente uomini e donne, ma queste ultime devono gestirla mentre hanno a che fare anche con il ciclo mestruale, eventuali gravidanze e menopausa.

CONFRONTARTI CON ALTRE DONNE PUÒ ESSERE DI GRANDE SUPPORTO.



ABBI PAZIENZA

È vero, le **mestruazioni** possono peggiorare i sintomi della colite ulcerosa.

Ma ricorda che la situazione tende a migliorare una volta terminato il ciclo mensile.¹⁴



PREVIENI

Il malassorbimento di nutrienti può influire negativamente sui valori del calcio, aumentando il rischio di **osteoporosi durante la menopausa**.^{3,12}

Una sana e costante attività fisica può migliorare la salute delle tue ossa, oltre al tono muscolare e al tuo benessere generale.³



Sei donna e hai la CU, chi potrebbe capire cosa stai passando?

Gli ormoni
Il ciclo
La gravidanza
Parto naturale o cesareo
La menopausa
E adesso, anche
la colite ulcerosa?

Di cose da donne tendiamo a parlarne con altre donne, perché sanno di cosa parliamo. Di colite ulcerosa vorremmo parlarne con chi ha la stessa patologia. E se sei una donna con la colite ulcerosa, beh è utilissimo **PARLARE** con altre donne che ne soffrono.

Il tuo medico rimane comunque l'unica fonte di raccomandazioni mediche; deve sapere tutto, anche se uomo.

**COSA VORRESTI CHIEDERE A UNA DONNA
CHE CONDIVIDE LA TUA PATOLOGIA?**



CU, FACCIAMO LE VALIGIE



VIAGGIARE NON È IMPOSSIBILE
quando hai la CU, anche in paesi lontani.

Ok, l'idea di mettersi in viaggio, soprattutto per una meta molto lontana da casa, può sembrare un progetto impossibile. Ma ora respira e continua a leggere, perché se sei in fase di remissione, con qualche piccola accortezza, **il viaggio che hai sempre sognato può diventare realtà.**

- ✓ **ASSICURATI CHE LA MALATTIA SIA SOTTO CONTROLLO.** Evita di partire in caso di riacutizzazioni recenti.¹⁵
- ✓ **INFORMATI SULLA DESTINAZIONE.** Assistenza sanitaria, regole aeroportuali per il trasporto di medicine, cibo, condizioni igieniche e clima.¹⁵
- ✓ **SCEGLI L'ALLOGGIO IN BASE ALLE TUE ESIGENZE.** Rifletti su tutto ciò che vorresti avere a portata di mano (es. frigorifero in camera per conservare alcuni medicinali) e sulle tue preferenze in termini di comfort (come ad esempio un bagno a uso esclusivo).¹⁶
- ✓ **PIANIFICA LE TERAPIE.** Assicurati di portare con te abbastanza farmaci da coprire l'intera durata del viaggio e non dimenticare a casa quelli di emergenza, documenti e prescrizioni mediche.^{15,16} Chiedi consiglio al tuo medico su come gestire la posologia in caso di cambio di fuso orario.
- ✓ **CONFRONTATI CON IL MEDICO.** In base alla meta scelta, può essere necessario vaccinarsi. Informati con il tuo medico su eventuali vaccinazioni, anche in base alle terapie che stai assumendo.^{15,16}
- ✓ **CONTROLLA L'ALIMENTAZIONE.** Cerca di consumare cibi cotti, frutta sbucciata, bevi solo acqua confezionata in bottiglie sigillate ed evita bibite contenenti ghiaccio.¹⁵
- ✓ **RICORDATI LA PROTEZIONE SOLARE.**¹⁵

CONFRONTATI CON IL TUO MEDICO PRIMA DI PIANIFICARE UN VIAGGIO.

È la CU o sono le tue paure a impedirti di viaggiare?

Se il tuo ideale di vacanza è stare sul divano a recuperare tutte le serie TV dell'anno, hai tutto il nostro appoggio.

Ma se il tuo sogno è vedere il mondo o anche solo cambiare aria ogni tanto, beh ti aiutiamo a farlo.

I **TIMORI** di allontanarsi da casa sono assolutamente comprensibili. Ma cerchiamo di comprenderli e di capire se sono motivati o se possono essere risolti con qualche attenzione in più. Confrontati con il tuo medico.

**DOVE
TI PIACEREBBE
ANDARE?**

**E COSA
TI FREMA?**



CU, ABBIAMO I NOSTRI DIRITTI



**Conoscerli ti permetterà di
ACCEDERE AD AGEVOLAZIONI
che possono fare la differenza
nella convivenza con la malattia.
Per saperne di più, rivolgiti
all'associazione pazienti.**

Se hai la colite ulcerosa è previsto il riconoscimento di **invalidità civile**, l'**esenzione dal ticket** di esami e di alcune prestazioni specialistiche ambulatoriali e, nei casi più gravi, anche dell'**assegno di invalidità civile** o della **pensione ordinaria di invalidità**.¹⁷

INVALIDITÀ CIVILE COME PRESENTARE LA DOMANDA¹⁸

Trovi tutti i dettagli aggiornati **sul portale INPS**, dove potrai presentare la tua richiesta cliccando su **Domanda di invalidità civile e accertamento sanitario**. Rivolgiti al CAF di fiducia per avviare le pratiche e seguire l'iter corretto.



ESENZIONE COME PRESENTARE LA DOMANDA¹⁷

Non tutte le Regioni adottano gli stessi criteri riguardo alla durata dell'esenzione e al tipo di prestazioni comprese.

Per fare richiesta di esenzione **recati all'ASL di residenza** con il certificato medico (redatto dallo specialista) che attesta la diagnosi di colite ulcerosa o con una copia della cartella clinica rilasciata da una struttura ospedaliera, pubblica o privata ma riconosciuta, che riporta la diagnosi (anche di paesi appartenenti all'Unione Europea).

I regolamenti regionali vengono aggiornati annualmente; informati sulle procedure in vigore presso l'ASL, il tuo medico di famiglia o la struttura ospedaliera che ti sta seguendo.



Spesso siamo talmente assorbiti dalle preoccupazioni riguardo alla patologia che ci dimentichiamo delle **AGEVOLAZIONI** a cui abbiamo diritto.

QUALI SONO GLI ASPETTI DELLA PATOLOGIA PER I QUALI AVRESTI BISOGNO DI SUPPORTO?



CU, IN CASO DI EMERGENZA



NIENTE PANICO

facciamoci solo trovare pronti dovessero presentarsi delle riacutizzazioni.

Ottenere la remissione della malattia, attraverso una diagnosi corretta e terapie mirate, permette di condurre una vita pressoché normale.¹⁹

Le recidive della colite ulcerosa però sono purtroppo imprevedibili, possono presentarsi anche dopo periodi più o meno lunghi di benessere e talvolta possono richiedere cure ospedaliere mirate.²⁰

L'importante è non farsi cogliere impreparati.

IN CASO DI SOSPETTA RECIDIVA **CONTATTA** PERSONALE MEDICO ESPERTO.²⁰

- Medico di famiglia
- Specialista
- Centro specializzato di riferimento
- Pronto Soccorso (in caso di urgenza)



EVITA L'AUTOMEDICAZIONE²⁰

CONTINUA A INFORMARTI

La ricerca scientifica in questo campo è in costante evoluzione; tieniti sempre aggiornat* su eventuali nuovi approcci terapeutici dai quali potresti trarre beneficio, e parlane con il tuo medico.²⁰



Ti senti pront* ad affrontare un'eventuale ricidiva?

Non ci pensi mai?

Ogni giorno?

Ogni tanto?

Non passa
momento in cui
non vivi nel terrore
che una ricidiva
possa rovinare tutto?

Nessuno può comprendere né tantomeno giudicare quanto la possibilità di eventuali **RIACUTIZZAZIONI** occupi i tuoi pensieri. Pensiamo che condividere queste sensazioni con chi ha la tua stessa patologia possa aiutarti a sentirti meno sol*, e a trovare sollievo.

**RICAPITOLIAMO. QUALI SONO I TUOI CONTATTI
DI RIFERIMENTO IN CASO DI RICIDIVA?**



Per una gestione ottimale della patologia la prima cosa fondamentale è CONOSCERLA IN OGNI ASPETTO.

ECCO UNA LISTA DI DOMANDE CHE POTRESTI PORRE AL TUO MEDICO.

TI VIENE IN MENTE ALTRO?

PATOLOGIA E DIAGNOSI

- La colite ulcerosa può aumentare il rischio di altre malattie?
- Posso donare il sangue?
- Rischio di dover ricorrere a trasfusioni di sangue?
- Quali esami specifici servono per diagnosticare la colite ulcerosa?

SINTOMI

- Quali sintomi dovrei monitorare attentamente e riferire immediatamente?
- Come posso distinguere una riacutizzazione da sintomi meno gravi?
- Cosa posso assumere per contenere il dolore e la diarrea?

TRATTAMENTO

- Esistono terapie alternative o complementari a quelle tradizionali che potrebbero aiutarmi?
- Quali effetti collaterali devo aspettarmi dall'assunzione di farmaci per la mia colite ulcerosa?
- Quando vado in vacanza posso sospendere la terapia?
- Posso fare un viaggio fuori dall'Europa senza correre rischi per la mia salute?

SFERA SESSUALE E RELAZIONALE

- Come posso parlare della mia condizione al mio partner in modo aperto e onesto?
- Qual è il modo migliore per spiegare al mio partner i miei bisogni e le mie limitazioni?
- Corro un maggior rischio di contrarre infezioni sessualmente trasmissibili?
- I farmaci che sto assumendo possono avere effetti collaterali sulla mia libido o funzione sessuale?

FERTILITÀ E GRAVIDANZA

- In caso di desiderio di gravidanza, è necessario programmarla?
- Quali farmaci sono sconsigliati in caso di gravidanza e allattamento?
- I farmaci che assumo per la mia colite ulcerosa possono ridurre la fertilità?

SPORT E ATTIVITÀ AGONISTICA

- Ci sono limitazioni per praticare attività sportive a livello agonistico?
- I farmaci che assumo possono interferire con le mie prestazioni sportive?
- Il numero di scariche può aumentare se pratico la corsa?
- Posso assumere integratori di sali minerali?
- Posso assumere aminoacidi ramificati?

FONTI

1. M.I.Cro. ETS. Che cosa sono le MICI o IBD. Disponibile al link: <https://www.microibd.it/> - Ultimo accesso ottobre 2024.
2. AMICI Italia. La colite ulcerosa. Disponibile al link: <https://amiciitalia.eu/> - Ultimo accesso ottobre 2024.
3. M.I.Cro. ETS. Lo sai che - Fare sport. Disponibile al link: <https://www.microibd.it/> - Ultimo accesso ottobre 2024.
4. AMICI Italia. Chi siamo. Disponibile al link: <https://amiciitalia.eu/> - Ultimo accesso ottobre 2024.
5. M.I.Cro. ETS. Che cosa sono le MICI o IBD - Colite ulcerosa o rettocolite ulcerosa - Aspetti psicologici. Disponibile al link: <https://www.microibd.it/> - Ultimo accesso ottobre 2024.
6. M.I.Cro. ETS. Cos'è la colite ulcerosa o rettocolite ulcerosa - Dieta. Disponibile al link: <https://www.microibd.it/> - Ultimo accesso ottobre 2024.
7. Chron's and Colitis Foundation. What should I eat. Disponibile al link: <https://www.crohnscolitisfoundation.org/> - Ultimo accesso ottobre 2024.
8. Chron's and Colitis UK. Being active with Crohn's or Colitis. Disponibile al link: <https://crohnsandcolitis.org.uk/> - Ultimo accesso ottobre 2024.
9. ITC. Disponibile al link: <https://www.itcc.it/biofeedback/> - Ultimo accesso ottobre 2024.
10. EFCCA - European Federation of Chron's & Ulcerative Colitis Associations. 10 TIPS FOR MAKING IBD WORK FOR YOU AT WORK. Disponibile al link: <https://efcca.org/news> - Ultimo accesso ottobre 2024.
11. M.I.Cro. ETS. Lo sai che - Sesso e gravidanza. Disponibile al link: <https://www.microibd.it/> - Ultimo accesso ottobre 2024.
12. Chron's and Colitis UK. Reproductive health and fertility - Reproductive health in people with female reproductive organs. Disponibile al link: <https://crohnsandcolitis.org.uk> - Ultimo accesso ottobre 2024.
13. Fondazione Veronesi. Disponibile al link: <https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/ginecologia/malattie-infiammatorie-intestinali-e-gravidanza-un-binomio-possibile> - Ultimo accesso ottobre 2024.
14. Everyday health. 9 Things Women With Ulcerative Colitis Should Know. Disponibile al link: <https://www.everydayhealth.com/hs/ulcerative-colitis-treatment-management/women-should-know/> - Ultimo accesso ottobre 2024.
15. M.I.Cro. ETS. Lo sai che - Viaggiare. Disponibile al link: <https://www.microibd.it/> - Ultimo accesso ottobre 2024.
16. Chron's and Colitis UK. Travelling with Crohn's or Colitis. Disponibile al link: <https://crohnsandcolitis.org.uk/> - Ultimo accesso ottobre 2024.
17. M.I.Cro. ETS. Esenzioni e facilitazioni. Disponibile al link: <https://www.microibd.it/> - Ultimo accesso ottobre 2024.
18. M.I.Cro. ETS. Invalità civile. Disponibile al link: <https://www.microibd.it/> - Ultimo accesso ottobre 2024.
19. M.I.Cro. ETS. Che cosa sono le MICI o IBD - Colite ulcerosa o rettocolite ulcerosa. Disponibile al link: <https://www.microibd.it/> - Ultimo accesso ottobre 2024.
20. M.I.Cro. ETS. Lo sai che - Ricomparsa dei sintomi. Disponibile al link: <https://www.microibd.it/> - Ultimo accesso ottobre 2024.



IOESCO.

*La campagna
è promossa da*

ALFASIGMA 

In collaborazione con



Con il patrocinio di

