

Menopausa in salute

Conoscere i cambiamenti del nostro corpo contribuisce a vivere questa fase della vita in modo più consapevole e salutare. Con un occhio alla prevenzione.

PERIMENOPAUSA

Periodo che precede la menopausa, in cui si manifestano irregolarità nel ciclo mestruale, con alterazioni della frequenza o addirittura la sua assenza (amenorrea).

Nel nostro paese, su una popolazione di 60 milioni di persone, circa la metà sono donne e tra queste ben 12 milioni hanno superato i 50 anni. È intorno a questa età che comincia la **menopausa**, il periodo fisiologico della vita della donna che coincide con la data dell'ultima mestruazione e indica il termine dell'età riproduttiva.

Nel linguaggio comune il termine menopausa viene utilizzato in generale per indicare un certo periodo della vita della donna e spesso gli si attribuisce una connotazione negativa perché associato a fastidi o a veri e propri disturbi. In realtà, sarebbe più corretto utilizzare il termine "perimenopausa", per identificare il periodo che precede la menopausa, caratterizzato da irregolarità delle mestruazioni, che possono essere anche più frequenti o più abbondanti o addirittura mancare per qualche mese (amenorrea).

Il numero di anni di perimenopausa precedenti all'ultima me-

struazione varia da donna a donna. Durante questa fase, i livelli estrogenici e progestinici oscillano notevolmente e, poiché gli estrogeni sono responsabili della maggior parte delle caratteristiche fisiche e psichiche della femminilità, è facile comprendere come il calo della produzione di tali ormoni rappresenti un forte elemento di instabilità per tutto l'organismo, che si traduce nella comparsa di cambiamenti fisici e di sintomi tipici.

Disturbi precoci

Fortunatamente non sempre si manifestano e, anche quando sono presenti, possono avere frequenza ed intensità variabile da donna a donna.

Le **vampate di calore** sono sicuramente il disturbo più frequente che la donna sperimenta fin dalle prime fasi della perimenopausa. L'improvvisa sensazione di calore intenso al volto e al collo è spesso accompagnata da profusa sudorazione, tachicardia, aumento di pressione e talvolta vertigini e

nausea. Possono manifestarsi più volte durante la giornata o la notte, comparire in modo spontaneo o essere provocate da fattori esterni come stress, temperatura elevata, cibi piccanti o bevande alcoliche. Oltre all'oggettivo disagio, interferendo con il riposo notturno e il tono dell'umore, le vampate possono anche creare imbarazzo.

Strettamente conseguenti alla carenza di estrogeni sono anche i disturbi dell'apparato genito-urinario: secchezza vaginale, irritazione, prurito, perdite, dolore durante i rapporti sessuali (dispareunia) e disturbi della minzione possono manifestarsi anche un po' più tardi e tendono a persistere e a peggiorare nel tempo.

La **secchezza vaginale** viene spesso erroneamente attribuita ad un calo del desiderio e le donne che ne soffrono sono riluttanti a parlarne sia con il partner che con il ginecologo. Fortunatamente, si tratta di un problema tutt'altro che insormontabile. Esistono infatti prepa-

rati topici, acquistabili in farmacia senza bisogno di alcuna prescrizione, che contengono sostanze lubrificanti che esercitano la stessa funzione dei liquidi naturali del corpo. Sono disponibili sotto forma di gel, ovuli o creme, non ungono, sono inodori e sopperiscono alla necessità momentanea di una maggiore lubrificazione vaginale durante l'attività sessuale.

Altri disturbi come per esempio irritabilità, ansia, diminuzione del tono dell'umore, dolori osteoarticolari, aumento del peso e disturbi del sonno sono probabilmente riconducibili al deficit estrogenico, ma, alcuni di questi, sono ampiamente influenzati da fattori individuali e socio-ambientali.

Complicanze a lungo termine

La menopausa non ha un effetto importante solo sulla fertilità, ma

Vampate di calore e secchezza vaginale sono tra i sintomi più frequenti che possono determinare disagio e imbarazzo

Menopausa: cosa fare?

10 regole fondamentali per affrontare la menopausa in salute e con serenità

- 1 Segui una dieta sana, ricca di vitamine (soprattutto D), proteine, carboidrati, sali minerali (calcio e ferro), omega3 evitando i cibi grassi.
- 2 Mantieni il tuo peso sotto controllo.
- 3 Bevi regolarmente acqua, anche se non hai sete (non meno di 1,5-2 litri al giorno).
- 4 Se bevi alcol, fallo con moderazione.
- 5 Adotta una routine del sonno per garantirti un riposo adeguato.
- 6 Non fumare.
- 7 Fai movimento con regolarità: almeno 30 minuti di camminata 5 giorni alla settimana.
- 8 Contro i piccoli disturbi consulta sempre il tuo medico di famiglia e il tuo ginecologo.
- 9 Tieni controllata la pressione e la glicemia.
- 10 Effettua sempre i controlli di screening a cui sei invitata (mammografia, sangue occulto nelle feci) e continua ad eseguire lo screening per il tumore del collo dell'utero.



incide anche in maniera significativa sulla salute generale della donna; con il suo avvento, infatti, viene a mancare la “protezione estrogenica”, causando modificazioni metaboliche e degenerative che possono evolvere nel tempo in malattie croniche.

In menopausa il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, come ictus, infarto e sindrome metabolica, quadruplica, così come aumentano le probabilità di sviluppare demenza poiché il cervello diventa più vulnerabile ai fenomeni degenerativi associati all'invecchiamento. Infine durante la menopausa le modificazioni ormonali determinano una accelerazione del processo fisiologico di invecchiamento del tessuto osseo. Gli estrogeni infatti contribuiscono a mantenere le ossa in salute; con la menopausa, l'osso diviene più fragile e aumenta il rischio di fratture anche a seguito di traumi di minima entità o addirittura spontaneamente.

Un aiuto dai farmaci

La Terapia Ormonale Sostitutiva (TOS)



La TOS consiste nell'assumere estrogeni (ed eventualmente anche un progestinico) sotto forma di compresse o mediante l'applicazione di cerotti transdermici. Le evidenze disponibili e le principali istituzioni internazionali raccomandano la terapia ormonale sostitutiva alle donne che hanno disturbi attribuibili alla menopausa, come vampate, sudorazioni e conseguenti problemi del sonno, percepiti come **importanti, duraturi** e responsabili di un **peggioramento della qualità della vita**.

La TOS in menopausa non è, invece, raccomandata per la prevenzione dei problemi di salute che potrebbero manifestarsi più avanti nella vita quali, ad esempio, le malattie cardiovascolari o l'osteoporosi.

Prima di iniziare occorre parlarne con il proprio medico di famiglia o con il proprio ginecologo per ricevere informazioni sui disturbi attribuibili alla menopausa, sui benefici e sui danni della terapia ormonale e sul fatto che, una volta sospesa la terapia, i disturbi possono ripresentarsi.