

SALUTE ▶ DONNA

È una tappa obbligata per il mondo femminile, che spaventa per i fastidi che porta con sé, ma con qualche piccolo supporto è possibile viverla serenamente

sarò già in menopausa?

Sei italiane su dieci vivono la menopausa come un incubo. Lo rivela un recente sondaggio condotto dalla Società italiana della menopausa (Sim). È un dato che non stupisce se si considerano i problemi correlati: ben l'86% delle donne presenta qualche disturbo dovuto alla nuova condizione. Ma quali sono questi disagi? Come riconoscerli? Scopriamolo insieme.

Tutta colpa delle variazioni ormonali

Con la menopausa diminuisce la produzione di estrogeni e progesterone, i due principali ormoni sessuali femminili, e testosterone, l'ormone maschile prodotto anche dalle donne. Questi ormoni regolano molte attività e funzioni del corpo. Estrogeni e progesterone predispongono al concepimento e alla maternità, modificano l'umore, partecipano al metabolismo dei grassi, controllano la temperatura del corpo, mentre il testosterone influenza il desiderio sessuale e influisce sulla qualità del sonno. Ecco perché, in menopausa possono comparire molti disturbi.



I cambiamenti sono progressivi

Comunemente, si identifica la menopausa con la fine del ciclo mestruale e dell'età fertile.

■ In realtà, la capacità riproduttiva si riduce circa 10 anni prima dell'entrata effettiva in menopausa. Gli ovociti (le cellule riproduttive femminili), infatti, non smettono di colpo di essere attivi con l'ultima mestruazione, ma subiscono *modificazioni progressive*.

■ Più precisamente, la riserva di ovociti che la donna aveva alla nascita diminuisce con il passare degli anni. Inoltre, cala il numero di ovociti capaci di essere fecondati e di trasformarsi in embrioni. Ecco perché le possibilità che una donna rimanga incinta si abbassano già prima dell'arrivo della menopausa.

Non esiste una regola assoluta

In media, comincia intorno ai 50-51 anni, ma non esiste una regola assoluta: in alcuni casi inizia prima (prima dei 45 anni si parla di menopausa precoce), mentre in altri arriva a distanza di qualche mese o anno. In ogni caso, si parla di menopausa quando la donna sperimenta 12 mesi consecutivi di amenorrea (assenza di mestruazioni).

I sintomi "premonitori"

Le donne non arrivano quasi mai impreparate all'inizio della menopausa. Infatti, oltre all'età, che inevitabilmente ricorda l'avvicinarsi di questo "appuntamento", c'è un altro segnale premonitore: il ciclo "ballerino". Negli anni che precedono la menopausa vera e propria, le mestruazioni subiscono modificazioni che possono riguardare la quantità, il ritmo e la durata del flusso. Per esempio, i cicli possono diventare più brevi, le perdite più abbondanti o al contrario più scarse e può verificarsi un'amenorrea saltuaria.



I segnali fisici da non sottovalutare

Il sintomo inequivocabile dell'inizio della menopausa è la mancanza di mestruazioni da oltre un anno, ma possono anche esserci altri segnali che aiutano la donna a capire di essere entrata in una nuova fase della vita. L'intensità e la durata di questi disturbi sono variabili: alcune donne accusano solo malesseri lievi e passeggeri, mentre altre lamentano veri e propri fastidi che influenzano la quotidianità. Ecco i principali segnali da tenere in considerazione.

Le vampate di calore

Dal 55 al 70% delle donne in menopausa, soprattutto nei primi anni, soffre di vampate.

■ Si tratta di ondate transitorie di calore che iniziano a livello del torace, salgono verso il collo e la testa e sono seguite da una sudorazione abbondante, oppure si accompagnano a tachicardia.

■ Dipendono dall'effetto negativo che la carenza di estrogeni esercita sul cosiddetto centro termoregolatore del cervello.

■ Senza questi ormoni, infatti, la "centralina" che controlla la temperatura corporea può subire una serie di alterazioni, che portano appunto alle vampate.

Ansia, tristezza, depressione

I segnali psicologici in alcuni casi rappresentano le prime avvisaglie dei cambiamenti che stanno avvenendo. I più comuni sono: ansia, malinconia, tendenza alla depressione e agli attacchi di panico. Le ragioni sono diverse. La menopausa stimola a riflettere sulla propria vita. Ci sono donne che associano la fine delle mestruazioni all'impossibilità di fare figli e altre a un nuovo tipo di femminilità. In entrambi i casi, si può andare in crisi. La menopausa può essere vissuta come l'inizio dell'invecchiamento e del decadimento fisico, ma c'è una spiegazione biochimica. La caduta ormonale riduce i livelli di endorfine, le "molecole della gioia", e di serotonina, l'ormone che regola il tono dell'umore. Inoltre, aumenta la vulnerabilità all'ansia e alla paura.



Tachicardia e insonnia

Le donne in menopausa soffrono spesso anche di tachicardia, soprattutto di notte. Si tratta di un'accelerazione improvvisa del battito cardiaco, che può accompagnarsi al rialzo della pressione arteriosa.

■ La causa? Gli sbalzi ormonali modificano l'equilibrio dell'ipotalamo, la zona del cervello che regola tutti i bioritmi. Fra le conseguenze, ci possono essere proprio delle variazioni del battito cardiaco.

■ Questa situazione, insieme alle vampate notturne, può anche essere causa di insonnia o di continui risvegli, che rendono il riposo difficile.

I disturbi urogenitali

Altri segnali tipici della menopausa sono i disturbi alla zona intima: prurito e bruciore vaginali, maggiore rischio di cistiti (infezione della vescica), incontinenza e prolasso (scivolamento di alcuni visceri dell'addome o dell'area genitale verso il basso).

■ La colpa è, ancora una volta, delle modificazioni ormonali, che hanno ripercussioni anche sull'apparato urogenitale.

■ Infatti, queste variazioni alterano pesantemente il pH vaginale, diminuendo il grado di acidità della vagina, che protegge l'ambiente dalle infezioni intime e aumenta la lubrificazione, aiutando la vita sessuale.





Alcuni consigli utili

Praticare un'attività fisica almeno tre volte alla settimana per un'ora, a intensità non troppo elevata (si a nuoto, camminate, ballo o bicicletta). Limitare il consumo di cibi grassi, di fritti e di sale, privilegiando frutta e verdura di stagione, carboidrati e proteine. Detergere le zone intime con un sapone a pH neutro. Tenere a bada lo stress e l'ansia, dedicandosi ad attività che divertono e rilassano. Adottare un ciclo regolare di sonno-veglia. Ritagliarsi mezz'ora al giorno per attività che tengano allenata la mente, come l'enigmistica e la lettura. Smettere di fumare.

Per saperne di più

Le donne interessate ad approfondire il tema e ad avere informazioni sulle alternative naturali, possono richiedere gratuitamente la guida "Trifoglio Rosso, una pianta portafortuna" al numero verde 800.900064 attivo fino alla fine del mese. La guida contiene tanti dati utili su come gestire i disagi legati alla menopausa.

I dolori articolari

Le donne in menopausa possono soffrire di dolori articolari ed essere più soggette all'artrosi (malattia degenerativa). Ancora una volta, la colpa è della diminuzione degli estrogeni.

■ Infatti, ossa, muscoli, tendini e articolazioni sono ricchissimi di recettori (strutture alle quali si "ancorano" gli ormoni) per gli estrogeni. Se questi sono carenti, la donna ha frequenti dolori e difficoltà e goffaggine a compiere anche i più banali movimenti. Inoltre, senza estrogeni si riduce anche il liquido presente nelle articolazioni, che protegge ossa, tendini, cartilagine e muscoli, e facilita il movimento.



I problemi di memoria

Se la donna inizia a soffrire di memoria ballerina non deve preoccuparsi: si tratta, infatti, di un altro segnale tipico della menopausa.

■ La carenza ormonale può comportare una sofferenza a carico della corteccia cerebrale e dell'ippocampo, le zone che controllano la memoria.

■ Ecco perché possono comparire difficoltà a ricordare i nomi, la tendenza a dimenticare eventi recenti, il bisogno di annotarsi tutto, la facilità a perdere il filo del discorso.

■ In genere, si tratta di problemi transitori, destinati a scomparire da soli, quando l'organismo impara ad adattarsi alla nuova situazione.

Secchezza diffusa

La carenza ormonale provoca un peggioramento della secrezione di tutte le mucose. A risentirne sono le mucose vaginali, che vanno incontro a secchezza. La donna può accusare dolori nella zona intima durante i rapporti.

■ Tra gli effetti c'è la diminuita secrezione lacrimale, che significa un occhio più secco e qualche problema per la vista, il senso di benessere e la sicurezza. Può diminuire la secrezione salivare, per cui la donna accusa alterazioni del gusto, difficoltà di masticazione e, a volte, di fonazione. Infine, le ghiandole del tratto gastrointestinale possono diminuire la loro attività, per cui possono comparire difficoltà digestive.



Servizio di Silvia Finazzi. Con la consulenza della dottoressa Rossella Nappi, ginecologa, ricercatore all'ambulatorio di endocrinologia ginecologica e della menopausa dell'Ircs Fondazione Maugeri, università di Pavia.

Stare meglio è possibile

Se le modificazioni ormonali comportano problemi tali da influenzare la qualità della vita, è consigliabile intervenire.

■ Quando i disturbi sono limitati e circoscritti, in genere, si opta per interventi e accorgimenti mirati. Per esempio, contro i disturbi urogenitali, si può ricorrere a trattamenti locali a base di estrogeni, che riportano in equilibrio l'ambiente e favoriscono l'elasticità dei tessuti vaginali. Per combattere la secchezza dell'occhio, invece, si può ricorrere a colliri lubrificanti a base acquosa, che lo mantengono idratato.

■ Esistono anche rimedi naturali, che possono apportare benefici e sollievo, come le compresse di iperico, che migliorano ansia e depressione, di boro, che agisce contro le vampate o le compresse o fiale di trifoglio rosso, che diminuiscono le vampate.

■ In tutti i casi, la cosa migliore è parlare con il proprio ginecologo che, valutata la situazione, può suggerire come intervenire.

La terapia ormonale sostitutiva (Tos)

Se i disturbi sono frequenti e intensi si può anche valutare l'opportunità di ricorrere a un trattamento globale.

■ Il più conosciuto è la Tos, la terapia ormonale sostitutiva, che ha l'obiettivo di ripristinare l'equilibrio ormonale pre menopausa, attraverso estrogeni, in combinazione con i progestinici (la cura più conosciuta è a base di compresse).

■ In alternativa, ci sono le compresse con fitoestrogeni, composti vegetali simili per struttura chimica agli estrogeni umani, ma con un'azione ormonale più debole. Il consiglio è di rivolgersi al medico.