

8 cose da sapere sulla menopausa

Aumento di peso, vampate, sbalzi di umore, calo del desiderio sessuale. I disturbi causati da questo delicato passaggio sono arcinoti. Ma si possono arginare con molti rimedi, dallo sport alla terapia ormonale

DI ANGELA ALTOMARE CON LA CONSULENZA DI STEFANIA PILONI⁽¹⁾

Per la maggior parte delle donne i primi segnali arrivano intorno ai 45 anni. Le mestruazioni diventano irregolari, il desiderio sessuale cala, aumentano gli sbalzi d'umore e compaiono tanti altri fastidi. La causa di tutto, anche se il ciclo c'è ancora, è il calo fisiologico degli ormoni estrogeni e progesterone, che favorisce la comparsa di diversi sintomi già durante la premenopausa, il periodo che precede la scomparsa delle mestruazioni e la fine dell'età fertile. Ma è vero che chi ha pochi disturbi in questo delicato momento ne avrà meno durante la menopausa? In che modo si possono affrontare e ridurre i fastidi dei cambiamenti ormonali? Ne parliamo con Stefania Piloni, medico chirurgo specialista in ginecologia e ostetricia ed esperta in medicina naturale.

1 È possibile prevedere quando finirà l'età fertile?

«L'età media della menopausa è 50 anni. La riserva ovarica, ossia il numero di ovuli, è però un fattore individuale e dipende molto dalla storia delle donne della propria famiglia. Chi ha una madre o una nonna che hanno avuto una menopausa precoce ha

più probabilità di ritrovarsi nella medesima situazione. Per fare ulteriore chiarezza, a partire dai 45 anni è meglio eseguire annualmente gli esami ormonali che misurano i livelli di FSH, LH ed estrogeni attraverso un semplice prelievo del sangue».

2 Il ciclo doloroso incide in qualche modo sul "dopo"?

«La donna in menopausa si libera dal ciclo e, dunque, perde i problemi legati al flusso stesso. Per chi soffre di ciclo doloroso, però, spesso è più difficile il periodo premenopausale, ossia l'ultimo anno, quando le mestruazioni iniziano ad arrivare in anticipo o in ritardo e il flusso è molto più abbondante».

3 Si può entrare in menopausa senza alcun disturbo?

«Sì, molte donne non hanno problemi di alcun tipo. Sono per lo più persone che in età fertile hanno un ciclo mestruale abbondante e doloroso, per esempio perché hanno fibromi uterini o cisti ovariche ricidive oppure perché soffrono di endometriosi. Stesso discorso per le donne che hanno perlopiù avuto cicli prolungati e fastidiosi: per loro la menopausa

potrebbe non presentare fastidiosi disturbi».

4 C'è differenza tra il climaterio e gli anni successivi?

«Il climaterio, ovvero i fenomeni che precedono e accompagnano i primi tempi della menopausa, è una fase caratterizzata da sintomi come vampate di calore, insonnia e variazioni di peso. Nella post-menopausa, ossia dopo almeno cinque-sei anni dal termine del ciclo, si entra invece in un periodo in cui i sintomi man mano scompaiono, ma aumentano i rischi per la salute. I cambiamenti ormonali, infatti, incrementano per esempio il rischio di soffrire di disturbi alle ossa (osteoporosi), pressione alta e problemi cardiovascolari».

memo

Tra i rimedi omeopatici più indicati in menopausa ci sono *Lachesis* e *Sulphur*.

SENZA FUMO È MEGLIO

Lo sapevi? Anche smettere di fumare può essere un valido aiuto per ridurre il rischio di soffrire di disturbi intensi legati alla menopausa. La conferma arriva da una ricerca condotta dall'università australiana del Queensland.

5 L'aumento di peso è inevitabile oppure no?

«L'accumulo di peso in questa fase della vita è dovuto





ANCHE GLI ORMONI NATURALI SONO EFFICACI. VANNO SCELTI E CALIBRATI IN BASE AI SINTOMI

La terapia con ormoni bioidentici (Bhrt) è una valida alternativa alla terapia sostitutiva ormonale, soprattutto per le donne che per problemi di salute non possono sottoporsi al trattamento tradizionale. «È a base di ormoni d'origine vegetale, da assumere sotto forma di compresse o crema» spiega la dottoressa Stefania Piloni. Fra questi uno dei più importanti è il pregnenolone, estratto dalla pianta *Dioscorea villosa*. «Agisce come precursore degli ormoni sessuali ed è utile per contrastare l'aumento di peso, ma anche la stanchezza. Contro vampate, sbalzi d'umore e calo del desiderio ci sono i fitoestrogeni, in particolare gli isoflavoni ricavati dalla soia, e i cumestani, estratti dal trifoglio rosso (nella foto)».

soprattutto ai bassi livelli dell'ormone progesterone, che rendono più pigro il metabolismo, fanno bruciare meno calorie e accumulare chili con più facilità. In realtà, però, la menopausa non fa altro che estremizzare il "fattore peso" che la donna presenta già in anamnesi. In concreto, se la persona tende a dimagrire, perderà ulteriormente peso, mentre se ha la tendenza a ingrassare accumulerà centimetri in più so-

80%
DELLE DONNE
SOFFRE
DI MALESSERI
LEGATI AL
CLIMATERIO

prattutto su pancia e punto vita. Ma molto dipende dalle abitudini personali. Seguire una dieta sana ed equilibrata e praticare regolarmente attività fisica anche in questa fase è un'ottima strategia che riduce la possibilità di aumentare di peso».

6 Gli alti e bassi dell'umore si possono controllare?

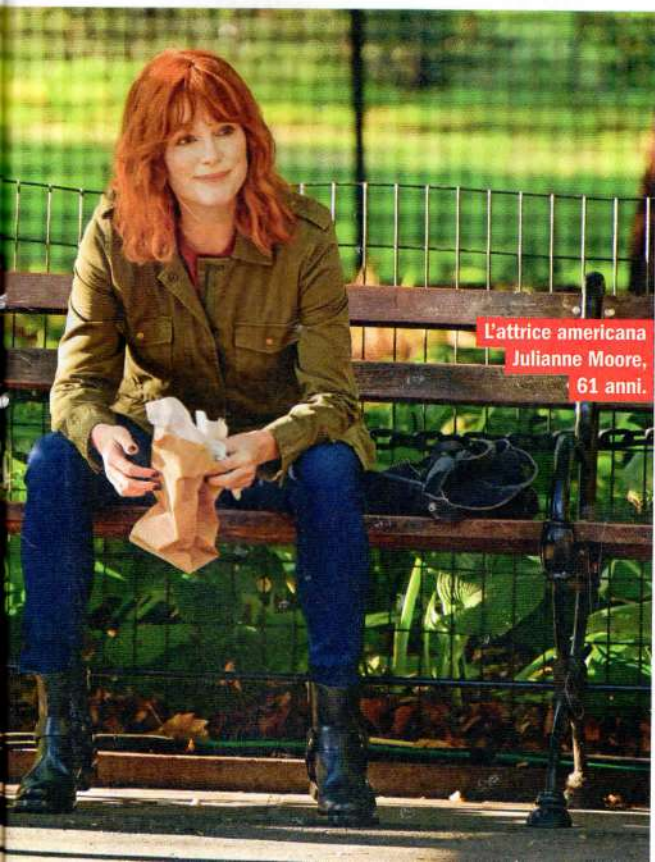
«Sì. Per contrastare l'umore ballerino causato dalla diminuzione dei neurotrasmettitori che regolano il benessere emotivo (come le endorfine e la serotonina), dovuta al crollo degli estrogeni, si può ricorrere a un'integrazione a base di magnesio, un minerale dall'azione miorilassante, e alla fitoterapia. In caso di ansia, tensione e irrequietezza la soluzione più adatta è la tintura madre di iperico: ne basta una goccia per chilo di peso corporeo due volte al dì lontano dai pasti. Se, invece, si tende a essere tristi, malinconiche e depresse può rivelarsi più indicato un integratore a base di safranale, una molecola estratta dallo zafferano che favorisce l'equilibrio emotivo. Per sentirsi meglio si può provare a prenderne due capsule al giorno con un bicchiere d'acqua».

7 Quanto incide la corretta alimentazione?

«L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale sia dal punto di vista della prevenzione dei sintomi legati alla menopausa sia per ridurre l'intensità dei disturbi a cui si può andare incontro in questa fase della vita. Una dieta ricca di vegetali (frutta e verdura) e proteine di qualità (legumi, pesce e carne magra), ma povera di zuccheri raffinati (pasta, pane, dolci e cibi industriali) e grassi saturi (carne rossa, formaggi e salumi) è un'ottima alleata per proteggersi non solo dai disturbi legati strettamente al ciclo, ma anche da una serie di problemi di salute (sovrappeso, diabete di tipo 2 e ipercolesterolemia)».

8 Quando è suggerita la terapia ormonale sostitutiva?

«Questo trattamento è consigliato per donne con menopausa fortemente sintomatica. Per esempio, con insonnia, vampate e irritabilità. Si segue di solito per cinque anni, poi la cura viene rivalutata ed eventualmente sospesa perché la terapia con il tempo può aumentare il rischio di tumori, in particolare alla mammella».



L'attrice americana
Julianne Moore,
61 anni.