

MENOPAUSA

Ecco le cure più efficaci per non avere disturbi

«Ormai le terapie ormonali aiutano a limitare eventuali fastidi, come vampate, sbalzi di umore e fragilità ossea» • «Raccomando anche di praticare una regolare attività fisica, per esempio camminare a passo veloce almeno due o tre volte alla settimana»

di Roberta Pasero

* SECONDA PUNTATA *

Milano, settembre

Molte donne affrontano la menopausa come se fosse una malattia. Invece non è così e, se nel periodo della premenopausa si è riusciti a preparare il corpo a questo cambiamento ormonale, tutto avviene in modo più naturale».

Sono le parole della dottoressa Stefania Piloni, medico specialista in Ginecologia e Ostetricia, responsabile dell'Ambulatorio di Medicina Naturale per la donna all'ospedale San Raffaele Resnati di Milano e docente di Fitoterapia e Nutraceutica all'Università degli Studi di Milano. Dopo avere parlato, la scorsa settimana, del periodo della premenopausa vediamo ora come affrontare l'altra fase della vita femminile che, di solito, interes-

sa le donne dai cinquanta ai cinquantacinque anni.

Quando una donna si definisce in menopausa?

«Quando non ha le mestruazioni per un anno. Il ginecologo valuta l'attività dell'ovaio dai sintomi, dall'ecografia e dagli esami dei livelli ormonali nel sangue, in particolare gli estrogeni FSH e LH, che regolano il ciclo ovarico. Si controlla anche la funzionalità della tiroide perché spesso in menopausa diventa più rallentata, e quella del surrene, una ghiandola endocrina che tende a lavorare meno e, dunque, può causare stanchezza».

Quali sono i sintomi più comuni della menopausa?

«Possono essere diversi e con differente intensità da donna a donna e si possono affievolire dopo due o tre anni: i più diffusi sono vampate di calore e sudorazione continua, aumento di peso, calo della memoria e del desiderio ses-



«Seguite con fiducia la terapia ormonale sostitutiva»

«MANGIATE FRUTTI DI BOSCO» Milano. La dottoressa Stefania Piloni, medico specialista in Ginecologia e Ostetricia presso l'ospedale San Raffaele Resnati di Milano. «Per aumentare il benessere della donna in menopausa consiglio di mangiare i frutti di bosco, i semi di lino, di girasole e di cumino, le noci e le mandorle, più, per esempio, di uno yogurt», dice.

TRA LE STELLE C'E' CHI LA VIVE COME UNA LIBERAZIONE...



Patrizia Pellegrino

Dopo avere sentito il parere dell'esperto, la dottoressa Stefania Piloni, sulla menopausa, abbiamo chiesto ad alcune stelle del mondo dello spettacolo di raccontarci la loro esperienza personale. La menopausa, che è un periodo delicato per tutte le donne, è affrontata in maniera diversa da ognuna. Infatti anche tra le celebrità c'è chi

l'ha vissuta bene e chi, invece, ha avuto molti disturbi ed è dovuta ricorrere alla terapia ormonale sostitutiva.

PATRIZIA PELLEGRINO

Attrice, 59 anni

«Ho avvertito il calo del desiderio»

Sono in menopausa ormai da tre o quattro anni. Per

me è stata una liberazione perché quando avevo le mestruazioni stavo malissimo. Certo, ho avuto alcuni sintomi. Prima di tutto, spesso sono nervosa. Credo che dipenda dalla carenza di ormoni. Inoltre, la notte mi sveglio con la tachicardia. Ho notato anche un po' il calo del desiderio. Rispetto a quando avevo il ciclo c'è molta differenza. L'anno scorso ho fatto la Moc. Ero un po' scarsa di vitamina D. Infatti, da allora, la prendo per bocca. A ogni modo, ho deciso di non fare la terapia sostitutiva perché ho paura degli effetti collaterali. Forse ho fatto bene poiché, da poco, ho scoperto di avere un tumore al rene. Per fortuna, sono stata operata e, togliendo il rene, mi sono salvata. Però, nel mio caso, è meglio non assumere altri ormoni».

EVA GRIMALDI

Attrice, 60 anni

«La menopausa è arrivata presto per me: dieci anni fa»

Sono stata molto fortunata con la menopausa. Per me non avere più il ciclo è stata una vera e propria liberazione. Infatti, ogni volta che mi arrivavano le mestruazioni stavo malissimo, avevo forti dolori, nausea, mal di testa, tanto da non potere fare niente. Spesso, se firmavo un contratto per girare un film o una fiction, dovevo mettere nella clausola che, nei giorni del ciclo, non

avrei potuto lavorare. Quindi, quando, a quarantanove anni, il ciclo ha cominciato a saltarmi, per me è stata una gioia immensa. Finalmente potevo girare le scene dei film quando volevo e mettermi il costume in ogni momento del mese. Anche



Eva Grimaldi

CONTINUA A PAG. 54

suale, stanchezza, sbalzi di umore. Però, per fortuna, ci sono anche donne senza sintomi particolari. A tutto questo si aggiungono le complicità cliniche dell'età della menopausa, come l'ipertensione, le malattie cardiovascolari, la fragilità ossea, che può peggiorare nel corso della menopausa».

Come si fa ad accertare la salute delle ossa?

«Con un esame chiamato Moc, che individua la densità della massa ossea. Se ne fa una basale alla colonna vertebrale lombare e al femore all'inizio della menopausa, attorno ai cinquanta o cinquantadue anni, e si ripete a distanza di tre o quattro anni per verificare la perdita ossea anche in vista della postmenopausa. Bisogna capire come aiutare l'osso, per esempio se serve la vitamina

D o il calcio. Sconsiglio di rivolgersi alle farmacie per questo esame perché lì è effettuato generalmente al polso e alla caviglia».

La menopausa è un periodo critico anche dal punto di vista psicologico?

«Anche in questo caso dipende da donna a donna. Tuttavia molte possono soffrire di depressione. Molto dipende dal rappor-

to che ciascuna ha avuto con le mestruazioni. Per alcune la menopausa è una sorta di liberazione; per altre vuole dire nostalgia della giovinezza e anche non potere più avere figli».

Come suggerisce di curare i disturbi della menopausa?

«Le possibilità sono due e vanno valutate con il consiglio del
continua a pag. 54

continua da pag. 53

ginecologo: la terapia ormonale sostitutiva farmacologica, a base di ormoni di sintesi, oppure quella con gli ormoni bioidentici, ormoni naturali ricavati da piante come soia e trifoglio rosso o dalla placenta animale».

Quali sono le differenze?

«La terapia ormonale sostitutiva è sicuramente più efficace, soprattutto per le ossa, però può presentare dei rischi. Per esempio non può farla chi ha problemi di coagulazione, forti cefalee o cisti mammarie o chi, in famiglia, ha avuto casi di tumore alla mammella, poiché la terapia può aumentare il rischio di contrarre il



La dottoressa Stefania Piloni, ginecologa, che ha parlato con noi.

tumore al seno. Proprio per questa ragione e anche perché gradualmente perde efficacia, la terapia va sospesa dopo cinque anni».

Invece la terapia con ormoni bioidentici?

«Si basa sulla copia degli ormoni che la donna avrebbe prodotto se non fosse entrata in menopausa e di cui è diventata carente. Per questo il corpo li riconosce e li tollera meglio, attenuando moltissimo i sintomi senza azzerarli bruscamente. Così si può impostare una terapia personalizzata che può durare per sempre su indicazione del ginecologo. Per esempio, se una donna ha problemi di stanchezza, di calo della memoria o di umore irritabile, si somministra il Dhea, che ha un effetto benefico anche sulle ossa, sui livelli del co-

CONTINUA DA PAG. 53

il mio fisico è migliorato molto. Per esempio, non mi sono gonfiata, come capita alla maggior parte delle donne. Al contrario, sono molto dimagrita. C'è da dire che l'arrivo della menopausa ha coinciso con la separazione molto dolorosa da mio marito. Quindi, forse, sono dimagrita per lo stress e la sofferenza. A ogni modo, non ho avuto grandi disturbi. Un po' di vampate di calore ma quasi subito sono passate. Del resto, anche mia mamma è andata in menopausa in maniera molto tranquilla. Penso che sia ereditario. Invece, dicono che la menopausa arriva presto se ti sei sviluppata presto. Io, però, mi sento di smentire questa affermazione perché ho avuto le mestruazioni, la prima volta, a diciassette anni, quindi molto tardi. Invece la menopausa è arrivata presto per me, a quarantanove anni. Sono una che cura molto l'alimentazione. Ho sempre fatto moltissimo sport e seguo le cure ome-

opatiche di un bravissimo medico, il dottor Roberto Sansoni, che mi ha consigliato mia moglie Imma Battaglia, poiché cura anche lei da molto tempo. Lei, povera, soffre per la menopausa molto più di me. Anche se si allena moltissimo. Fare sport fa sempre bene, ma ritengo che con la menopausa abbia poco a che fare. Comunque, Imma e io prendiamo molti integra-

... E CHI, INVECE, HA DOVUTO

tori, tra cui la vitamina D, anche prima del Covid, il magnesio pidolato e il ficus. Inoltre ho fatto la Moc circa quindici anni fa, perché avevo sempre forti mal di schiena. Erano dovuti alla danza ma, siccome mio papà se ne è andato per un tumore alle ossa, temevo il peggio. Invece tutto bene. Ormai sono passati tanti anni e presto dovrò rifarla. La menopausa non è un brutto periodo per una donna e non bisogna mai vergognarsene».

MONICA LEOFREDDI

Conduttrice, 56 anni

«Sudavo in viso e mi si è accentuata l'insonnia»

Sono stata abbastanza fortunata. La menopausa mi è arrivata cinque anni fa ma non mi ha causato disturbi forti, per questo non assumo ormoni sostitutivi. Anche perché non potrei, dal momento che, anni fa, ho avuto un tumore della pelle. A ogni modo, la prima estate in cui sono andata in menopausa ho sofferto un po' di vampate di calore. Mi capitava, so-



Monica Leofreddi



Carmen Russo

prattutto, di sudare in viso. E poi, mi si è accentuata l'insonnia, perché io sono già una che fatica a dormire. Però, a parte questi sintomi, non ho avvertito grandi disturbi. Comunque, per carattere, sono una che non si sofferma mai troppo sui sintomi. Se mi sento la febbre, non la misuro ed esco lo stesso. Quindi, probabilmente, un po' di sintomi li avrò avuti ma li ho sopportati bene. Ho fatto la Moc ed era a posto. Nell'ultimo anno ho preso lo stesso la vitamina D, per paura del Covid, per potenziare le difese immunitarie. Poi sono una che si sottopone sempre a controlli periodici, perché la prevenzione è la cosa più importante».

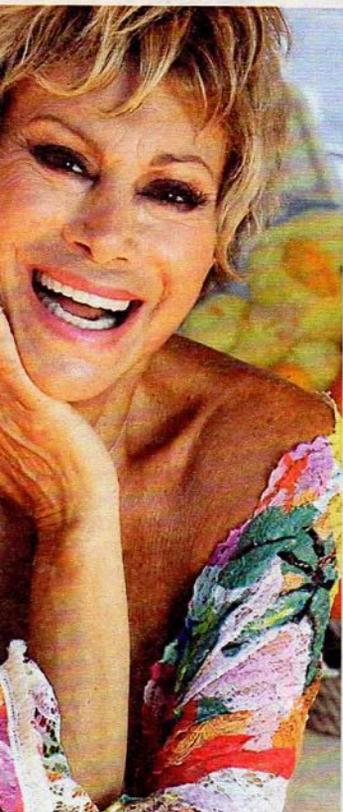
CARMEN RUSSO

Ballerina, 61 anni

«Faccio la terapia sostitutiva e, quindi, sto benissimo»

Grazie alla gravidanza che ho avuto in tarda età, poiché ho partorito mia figlia Maria a cinquantatré anni, la menopausa ha tardato parecchio

RICORRERE ALLA TERAPIA SOSTITUTIVA



forza le difese immunitarie. Per quanto riguarda il calo del desiderio, non l'ho avvertito».

MARIA TERESA RUTA

Condutrice, 61 anni

«**Ho sofferto di depressione e di calo del desiderio**»

Sono andata in menopausa molto gradualmente. Per fortuna, non me ne sono nemmeno accorta. Io ho sempre sofferto di amenorrea, cioè di mancanza di mestruazioni, perché da ragazza ho avuto disturbi alimentari come la bulimia e l'anoressia. Quindi, il mio ciclo è stato sempre irregolare: o mi saltava del tutto o era molto scarso. Poi, con le gravidanze, si è un po' normalizzato. Da cinque anni ha cominciato a saltarmi con maggiore frequenza. Però, non sono andata dal medico e, quindi, non ho fatto la terapia ormonale sostitutiva perché i sintomi sono stati controllabili. Sicuramente, è diminuita la mia capacità di addormentarmi e mi è venuta un po' di sindrome depressiva, nel senso che ero più fragile. Piangevo per niente. Mi commuovevo spesso. Tuttavia, non avrei mai potuto ricorrere alla terapia sostitutiva. Anche da ragazza non ho mai assunto la pillola anticoncezionale perché, con il carattere sbadato che ho, mi sarei sicuramente dimenticata di assumerla tutte le sera. Quindi, anche la terapia sostitutiva non fa per me. Non mi ricorderei di prenderla. Anche se ho disturbi fisici, con l'ottimismo cerco di superarli. Ho cominciato ad assumere alimenti con più calcio, potassio e ferro. Presto

dovrei iniziare ad assumere la vitamina D. Sicuramente, tra i sintomi della menopausa, in passato ho notato un po' il calo del desiderio. Però, è durato un breve periodo. Sono convinta che Roberto, il mio compagno, non se ne sia nemmeno accorto. Comunque, io per lui ci sono sempre stata. Anche perché lo amo talmente tanto che mi rende felice vederlo contento. Certo, in menopausa, è diminuita la frequenza dei nostri incontri intimi. Non ho più la passionalità di quando ero giovane. Però, sentire l'odore di Roberto, i suoi baci, la sua pelle sopra la mia mi appaga e mi fa stare bene».

Isabella Mayer

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Maria Teresa Ruta

lesterolo e sul processo di invecchiamento. Invece, se una donna ha anche vampate e sudorazione, al Dhea si abbina l'estriolo; se c'è pure un calo del desiderio, si unisce il testosterone vegetale».

Questa terapia naturale ha controindicazioni?

«Le stesse della terapia sostitutiva tradizionale. È vietata alla donna che ha avuto tumori alle ovaie o alla mammella perché il tumore è estrogeno dipendente».

Alcuni alimenti possono aumentare il benessere della donna in menopausa?

«Sì, sono indicati le bacche e i frutti di bosco, come mirtillo, lampone, more, uva spina, goji e poi i semi di lino, di girasole e di cumino, le noci e le mandorle, che sono ottimi alimenti antinvecchiamento e obbligano anche a masticare tanto dando sazietà più, per esempio, di uno yogurt. Sono importanti anche i legumi come lenticchie, fave e ceci, che consiglio di mangiare passati o in pure perché gonfiano meno. È indicata pure la soia, perché è un cosiddetto ormone verde, un fitoestrogeno come il luppolo e il trifoglio rosso: l'importante è che provenga da coltivazioni biologiche e non sia geneticamente modificata. Ma non va privilegiata rispetto agli altri legumi, anche perché fa gonfiare provocando meteorismo. Per questo suggerisco di assumere quella in compresse piuttosto che bere tutti i giorni il latte di soia».

Un donna in menopausa può avere bisogno di assumere farmaci o sostanze naturali?

«Sì, ma raccomando che pratichi una regolare attività fisica, per esempio camminare a passo veloce almeno due o tre volte alla settimana, per aiutare a combattere sovrappeso, osteoporosi, problemi cardiaci, ipertensione, depressione. È ancora meglio se l'attività fisica è fatta all'aperto per fare scorta di vitamina D, importantissima per la salute delle ossa».

Roberta Pasero

* Fine della seconda puntata *
Continua nel prossimo numero

© RIPRODUZIONE RISERVATA