Menopausa: la stagione della donna del tramonto

Siamo abituate a pensare alla menopausa in modo riduttivo, come a un tempo arido, grigio, magari fatto di solitudini, ma la verità è che si tratta di un territorio dai molti *plus*. **"Secondo me, la menopausa è come l'adolescenza. Un'adolescenza al contrario, ribaltata"**, osserva la dottoressa Stefania Piloni, ginecologa, esperta di endocrinologia ginecologica e docente presso l'Università degli Studi di Milano (www.stefaniapiloni.it). In comune, i periodi che segnano l'ingresso e l'uscita dall'età fertile hanno la stessa sinusoide di alti e bassi legata agli ormoni. "La differenza è che l'abbiamo già affrontata e dunque, sappiamo che oltre la soglia che segna un passaggio c'è dell'altro." La menopausa, infatti, è un **processo**. "Le tappe principali iniziano verso i 45 anni con il periodo che precede la fase definita fertile". Verso i 48 anni, il ciclo mestruale comincia ad avere delle oscillazioni. "Si entra in una sorta di ottovolante, una specie di grande giostra che ci accompagna fino arrivare al momento in cui, attorno ai 48 - 52 anni, fatte le debite eccezioni anagrafiche, si esce dalla vita fertile-mestruale". Queste tappe sono accompagnate da una serie di cambiamenti fisici e psicologici, più sottaciuti del primi, ma altrettanto importanti. "La donna diventa la cosiddetta "rivoluzione del tempo". Si fermà a cercare di capire, a fare un bilancio in un momento che, rispetto al complimento dei trenta, quaranta o cinquant'anni, è adesso accompagnato da un'indicazione fisica. Ed è qui, nell'assenza delle mestruazioni che hanno segnato la sua vita adulta, che scatta "l'adesso o mai più!" "Le donne sentono che è arrivato il momento di fare quello che desiderano, di compiere la propria rivoluzione".

Menopausa: io (finalmente) al centro

Ancora una volta, la natura dà una mano. "Nel corso della vita fertile le donne sono angelicate, danno spesso consenso, impregnate di quegli ormoni estrogeni che le fanno essere molto disponibili per gli altri - i figli, i mariti, la famiglia - .Con la menopausa, invece, imparano a dire di no", prosegue Piloni. Accade spesso che questi "no" arrivino inaspettati anche alle proprie orecchie. **"Molte donne sono in po' spaventate dalle loro reazioni**. Dicono "reagisco male, rispondo male e poi sto sparenta, perché non sono io". Io le invito a cercare di capire in che modo questa nuova personalità che esce all'improvviso, che dice di no, che sa farsi rispettare possa essere utile". A poco a poco, le donne si accorgono che i "no" incassano maggior rispetto. La medicina tradizionale cinese conferma l'esistenza di questa "boa" invisibile: "Con la menopausa, la donna entra in una fase di potere personale. Se non ne ha paura, se ne accetta, i cinesi dicono che entra nella fase della donna drago".

Nella donna in menopausa, insomma, la pazienza non c'è più, è finita, è scappata via. E ben venga secondo la dottoressa Piloni questa donna che si fa ascoltare, che si sottrae, che si dirige e fare cose che non aveva mai osato prima. C'è anche una maggiore impermeabilità alle opinioni altrui. "La donna inizia pensare di più a sé. Dà meno peso a quello che dice il clan familiare e lavorativo. È una bella rivoluzione a saperla interpretare bene, perché ogni volta in cui diciamo di no a qualcun altro, diciamo sì a noi stesse".

Come affrontare la menopausa dal punto di vista mentale

Perché sì tratti di un percorso positivo, l'ingrediente più importante da sfoderare è la **curiosità**. "Le donne che si sentono ancora in viaggio verso un progetto, le donne che pensano di cambiare lavoro, avere più tempo per sé, sanno affrontare la fase progettuale con entusiasmo. Vedono quello che sono state e guardano al porto dove approderanno senza pensare di essere arrivate in una terra sconfortante, senza fertilità e senza ricchezza". Infatti, **le donne che vivono la menopausa in modo negativo e ne soffrono sono quelle che, paradossalmente, vanno avanti guardando indietro**. "Sempre la medicina tradizionale cinese evidenzia che una donna che sta male nel corso della menopausa è una donna che ha molta nostalgia di ciò che è stata. Una donna che sta bene, invece, è una donna senza nostalgia, perché è molto più interessata a quello che è e quello che sarà. È qui, nel presente, con molta buona mindfulness".

Menopausa e sessualità: abbasso i tabù

Rispetto ai paesi anglosassoni, in Italia si parla ancora poco di menopausa e questo influenza negativamente la percezione. "La parte culturale la molto. Ci sono donne che dicono: "Senza le mestruazioni non mi sento più una donna"". Un altro tabù è la sessualità in menopausa. "La **sessualità** c'è e c'è, per fortuna, con grande soddisfazione. La donna non deve più preoccuparsi di metodi contraccettivi, anche se deve sempre fare attenzione alle malattie sessualmente trasmesse". Se la coppia è coppia da lungo tempo, magari la sessualità sarà meno presente, ma sono moltissime le nuove coppie che si formano con la menopausa. "La sessualità può anche essere aiutata con gel e ovuli vaginali a base di ormoni e acido ialuronico che prevengono e curano la secchezza vaginale. Ci sono anche nuovi prodotti come Ospemifene, una pastiglia che rende la vagina molto morbida. Localmente, invece, la crema al testosterone sintetico si applica nell'area clitoridea, delle piccole e grandi labbra, per preservarne lo spessore e l'elasticità della cute".

Come prepararsi al passaggio

Fare attenzione alla salute, bilanciare gli ormoni, mantenere il peso corporeo, fare ginnastica, scegliendo terapie dolci che non stressano le articolazioni sono tutte buone pratiche. "Al contro, si aggiungono mammografie, visite ginecologiche per la prevenzione delle patologie ovariche e del tumore, ma soprattutto per stare bene, avere una vagina morbida, evitare che la clitoride - dico "la" per riappropriarmi del femminile - non diventi più piccina". Le donne, da un lato, hanno a disposizione terapie naturali, classico esempio la **matracurtia**, come l'assunzione di vitamina D che aiuta a contrastare la fragilità ossea, senza dimenticare tutte le piante alleate perché riche di fitoestrogeni come il trifoglio rosso, la soia, il luppolo, la dioscorea e l'agnocasto. "Dall'altro lato, pur con qualche piccola ombra da studi degli ultimi anni, la terapia ormonale sostitutiva è ancora molto utilizzata". In mezzo a questi due fipii di terapie, ci sono i nuovi ormoni bio-identici. "Costruiti in tutto e per tutto come quelli prodotti dal corpo femminile, gli estrogeni di matrice vegetale sono un'interessante terapia sostitutiva più bella rispetto alla tradizionale terapia ormonale" (www.ormonibioidentici.it).

... e come prepararsi al futuro

Distolte dalle ansie e dagli oneri della maternità, in molte società le donne che hanno superato la soglia della menopausa riescono finalmente a far parte del clan e della vita della propria popolazione. "Considerate saggie, a queste donne è dato il potere di prendere decisioni. Da noi, questa tradizione sì è persa, ma è pur vero che le donne che hanno attraversato il passaggio della menopausa hanno un senso di responsabilità, sono sicure di quello che sono state e capaci di guardare avanti". **Paradossalmente, l'assenza della menopausa "penalizza" i loro coetanei maschi.** "Gli uomini non riescono ad armonizzare il passaggio del tempo dentro di sé. Li vediamo che scappano con una donna di vent'anni più giovane e, invece di andare avanti, ricominciano daccapo". Del resto, a 50, 60 anni, le donne hanno ancora un tempo molto ricco davanti a sé. "La menopausa non è una deadline, ma un trampolino di lancio per fare quello che ci sta a cuore e anche per infrangere qualche regola. Per farci conoscere per quello che siamo, anche per tradire le aspettative degli altri, ma non tradire mai più le proprie".

di Stefania Medetti