

Fa ingrassare e provoca vampate, sbalzi d'umore e altri disturbi. Scopri con l'aiuto della ginecologa Stefania Piloni come riconoscerla e stare meglio

La **menopausa** arriva in media intorno ai 50 anni e produce cambiamenti importanti che si ripercuotono anche sulla qualità della vita. «In questa fase le ovaie perdono la loro funzionalità, producendo una quantità di ormoni sessuali femminili (estrogeni) molto più ridotta. Questa modificazione ormonale del tutto naturale oltre a provocare la scomparsa graduale del ciclo mestruale, comporta una serie di disturbi fisici e psichici che molte donne hanno difficoltà ad affrontare» spiega la dottoressa **Stefania Piloni**, medico chirurgo specialista in ginecologia e ostetricia.

COME SI MANIFESTA

«I disturbi fisici più comuni della menopausa sono vampate di calore, eccessiva sudorazione, palpitazioni, cefalea, secchezza vaginale, dolore durante i rapporti, cistiti, incontinenza urinaria, rughe cutanee, perdita di peli e capelli, dolori osteo-articolari. Ma può dare origine anche ad altri malesseri come insonnia, ansia, irritabilità, malinconia, stanchezza, senso di fragilità, vulnerabilità. La menopausa corrisponde all'ultimo ciclo mestruale ed è preceduta da un periodo di irregolarità dei flussi, anticipati o in ritardo, chiamato premenopausa. I primi sintomi sono le classiche vampate e le fastidiose sudorazioni che giungono notte e giorno. La qualità del sonno peggiora e aumenta la stanchezza e gli sbalzi d'umore. Anche la vita di coppia ne risente: il desiderio sessuale cala, i rapporti possono diventare dolorosi e il piacere può essere meno intenso» spiega l'esperta.

COME CAMBIA IL CORPO

«In menopausa poi per via del calo degli ormoni femminili avvengono diversi cambiamenti fisici come l'aumento di peso con l'accumulo di grasso e chili in più soprattutto a livello del ventre dovuto anche al rallentamento del metabolismo e l'aumento dei peli sul viso, in particolare sul mento» spiega la ginecologa Stefania Piloni.

QUALI ESAMI FARE

Per capire se si è in menopausa bisogna sottoporsi a una visita ginecologica e fare gli esami del sangue. «In particolare, occorre valutare il livello degli estrogeni FSH e LH, ormoni che regolano il ciclo ovarico e del TSH, l'ormone della tiroide che regola il metabolismo. Inoltre, in questa fase è necessario misurare la vitamina D nel sangue fondamentale per la salute delle ossa e per prevenire il rischio di osteoporosi. Inoltre, in menopausa è importante sottoporsi a una MOC, un esame che permette di controllare lo stato di porosità e di fragilità delle ossa. Occorre poi fare una mammografia: prendersi cura della salute del seno è importantissimo in questa fase di passaggio e di alterazioni ormonali. Infine, è utile qualche controllo della pressione arteriosa, che in questa fase della vita tende a sbilanciarsi» dice l'esperta.

COSA FARE PER I DISTURBI

«Per gestire le vampate e gli altri disturbi della menopausa può essere utile ricorrere alla terapia ormonale sostitutiva, un'associazione di estrogeni e progestinici di sintesi. Il problema però può essere utilizzata solo per cinque anni, trascorsi i quali i sintomi si ripresentano. Inoltre, attualmente il rapporto rischio-beneficio della terapia sostitutiva è in nuova valutazione per l'aumentato rischio di tumore mammario e uterino. In alternativa, si può ricorrere alla medicina naturale, in particolare alla terapia sostitutiva con ormoni bioidentici ossia ormoni biologici identici in tutto e per tutto agli ormoni naturalmente prodotti dal corpo femminile, venduti in farmacia solo con ricetta medica. Il più importante è il DHEA (comprese), ottimo antiaging, che rende le donne meno stanche, aumenta il desiderio sessuale, stimola metabolismo basale e aiuta a gestire cattivo umore e vampate. Un altro ormone bioidentico utile è il pregnenolone che aiuta le donne a mantenere sottile il girovita» spiega la ginecologa Stefania Piloni.