Si conclude la grande iniziativa di "Dipiù"

L'uscita dall'età fertile della donna,

POSTMENOPAUSA

Le regole d'oro per rimanere in salute

«Raccomando di non fumare, di mantenere il giusto peso corporeo e di fare sempre attività fisica» • «Consiglio anche di assumere calcio, magnesio e vitamina D, che aiuta a fissare il calcio nelle ossa prevenendo i danni dell'osteoporosi»

di **Roberta Pasero**

* ULTIMA PUNTATA *

Milano, ottobre

Dopo la menopausa comincia una fase dove è indispensabile preservare lo stato di salute della donna e prevenire o ridurre le patologie correlate a questa fase della vita. Durante questo periodo la donna, rispetto al passato, spesso ha ancora un ruolo molto attivo, figli adolescenti e responsabilità di lavoro che deve affrontare con la giusta forma fisica e psicologica».

Sono le parole della dottoressa Stefania Piloni, medico specialista in Ginecologia e Ostetricia presso l'ospedale San Raffaele Resnati di Milano, e docente di Fitoterapia e Nutraceutica all'Università degli Studi di Milano. Dopo avere parlato del periodo della premenopausa e della menopausa, vediamo ora come affrontare quest'altra fase della vita femminile, che riguarda generalmente le donne dai cinquantacinque o sessanta anni in avanti e che si protrae fino all'ingresso nella senilità.

Quali sono i sintomi ricorrenti nella postmenopausa e le patologie correlate?

«La donna può avere dolori ossei e articolari, osteoporosi con il rischio di fratture, problemi cardiovascolari, deficit cognitivi con difficoltà di concentrazione, atrofia vaginale e, quindi, difficoltà nel vivere una buona vita sessuale. Per fortuna si tratta di sintomi che non compaiono sempre contemporaneamente e che hanno un'intensità differente da donna a donna, anche secondo il modo in cui una donna è arrivata preparata alla postmenopausa. Il ginecologo e, di volta in volta, anche il proprio medico di

«CAMMINATE ALL'APERTO PER UN QUARTO D'ORA AL GIORNO»

«MANGIATE BROCCOLI E ZUPPA DI PESCE»

Milano. **La dottoressa Stefania Piloni, medico specialista in Ginecologia e Ostetricia presso l'ospedale San Raffaele Resnati di Milano. «Alle donne nella postmenopausa suggerisco di consumare alimenti che contengono calcio, come i broccoli e il cavolfiore. Un ottimo piatto contro l'osteoporosi è la zuppa di pesce con pesciolini piccoli. Infatti durante la bollitura i pesci rilasciano il loro stesso calcio», dice.**

PER ALCUNE LA POSTMENOPAUSA E' TRANQUILLA...

Dopo avere parlato con l'esperto, la dottoressa Stefania Piloni, abbiamo interpellato alcune donne del mondo dello spettacolo per sapere da loro come vivono il periodo della postmenopausa. Ecco quello che ci hanno rivelato.

RITA DALLA CHIESA

Conduttrice, 74 anni

«Per me la menopausa è un brutto ricordo»

Sono trascorsi molti anni, ormai, da quando sono andata in menopausa, anche se mi è arrivata tardi. Avevo, infatti, circa cinquantasei anni. Non ho bei ricordi di quel periodo. Allora, conducevo *Forum* e temevo che mi arrivassero le vampate di calore mentre ero in onda. Era imbarazzante perché diventavo tutta rossa e cominciavo a sudare in viso. Per fortuna, lavoravo con una regista che capiva al volo quello che mi stava capitando e, dunque, o allargava l'inquadratura o cambiava proprio telecamera. Poi, durante la notte, sudavo moltissimo, ricordo che dovevo cambiare più di una volta la camicia da notte. Poi non riuscivo a dormire. Mi svegliavo di soprassalto con la tachicardia. Ogni volta temevo che potesse essere un problema serio al cuore. Invece era solo un disturbo della menopausa. Il periodo della menopausa per me ha coinciso anche con la separazione da mio marito, Fabrizio Frizzi. Quindi, diciamo che avevo messo un po' tutto nel conto. Perché, a parte la menopausa, è ovvio che non riuscivo a dormire per lo stress che avevo accumulato. Non sono mai ricorsa alla terapia sostitutiva, però, perché il mio ginecologo non era favorevole. Se tornassi indietro, forse ne farei uso perché ho sofferto molto. Per il resto, è sempre andato tutto bene. Faccio regolarmente la Moc e non ho alcun problema. Non assumo alcun integratore né vitamine, perché sono una pigra che non vuole prendere pastiglie aggiuntive oltre a quelle indispensabili, come quella per la tiroide. Piuttosto, preferisco prendere il sole, che aumenta la vitamina D. Sono, però, una che cammina molto. Appena posso, cerco di raggiungere i posti a piedi. Per quanto riguarda l'alimentazione, invece, non sono attenta. Mangio soprattutto carboidrati. A una bella pizza non so mai rinunciare. Infine, in questo anno, in cui siamo dovuti stare spesso chiusi in casa, la sera mangiavo un'insalata. Anche perché da venticinque anni sono vegetariana e, quindi, la carne non la mangio».

RITA DALLA CHIESA

ELEONORA GIORGI

Attrice, 67 anni

«Nella postmenopausa prendo molti integratori»

A me la menopausa è arrivata verso i cinquantacinque anni. Per me, non avere più le mestruazioni è stato un sollievo. Diciamocelo: il ciclo è una vera e propria seccatura per noi donne. Finalmente, in menopausa, mi sono sentita come un uomo. Gli ultimi anni in cui avevo il ciclo era una sofferenza. Era pesante e con-

ELEONORA GIORGI

CONTINUA A PAG. 54

base e altri specialisti devono valutare questi sintomi».

Quanto conta lo stile di vita per una donna nella postmenopausa?

«È importante che rispetti alcune regole: non fumare, mantenere il giusto peso corporeo e fare sempre attività fisica. Sono sufficienti fra i quindici e i trenta minuti di camminata al giorno, meglio se all'aria aperta per fare scorta di vitamina D direttamente dal sole, affinché il corpo non perda elasticità. Inoltre sono indicati esercizi di ginnastica dolce oppure il ballo. Raccomando, però, di non stressare troppo le articolazioni».

Uno dei punti deboli sono proprio le ossa. Che cosa consiglia a una paziente per prevenire il rischio di fratture?

«Oltre all'attività fisica suggerisco che assuma calcio, magnesio e vitamina D, che aiuta a fissare il calcio nelle ossa, fa bene anche alla memoria e sostiene la parte immunologica. Il calcio si può ricavare anche dagli alimenti. Per questo consiglio di consumare latticini magri, che sono molto ricchi di calcio, latte magro e non intero, poiché quello intero aumenta il colesterolo. Anche tutti i semi sono ricchi di calcio: ne contengono di più i semi di sesamo e di chia».

continua a pag. 54

continua da pag. 53

Molte donne eliminano i formaggi dalla loro dieta perché hanno valori alti di colesterolo. Con che cosa suggerisce di sostituirli?

«Anche gli alimenti del mondo vegetale contengono calcio, per esempio le verdure crucifere come i broccoli e il cavolfiore, così come un ottimo piatto contro l'osteoporosi è la zuppa di pesce con pesciolini piccoli. Infatti durante la bollitura i pesci rilasciano il loro stesso calcio».

Il calcio può essere assimilato anche dall'acqua che beviamo

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

acquistandola confezionata?

«Sì. Per questo raccomando di leggere con attenzione l'etichetta per scegliere acque ricche di calcio e povere di sodio. Siccome dobbiamo bere almeno un litro e mezzo o due di acqua al giorno, se beviamo quella giusta le nostre ossa ne beneficiano. Poi è sempre fondamentale praticare attività fisica».

Ci sono sport indicati o, al contrario, controindicati per la fragilità ossea?

«Lo sport che fa meglio alle ossa è il nordic walking, cioè la camminata che si pratica impugnando racchette simili a quelle dello sci da fondo e che consente di muovere quasi tutti i muscoli del corpo, anche quelli della schiena. Invece lo sport che aiuta

CONTINUA DA PAG. 53

... PER ALTRE E' UN PERIODO

dizionante. Mi venivano mal di testa terribili e forti dolori addominali. Ero molto depressa. Ricordo che stavo girando una fiction con Rossella Izzo. Suo marito, che è ginecologo, mi consigliò di prendere la pillola per non avere più i disturbi del ciclo. Così ho fatto e sono stata bene. Poi, però, dopo un po' ho dovuto interromperla e mi è tornato il ciclo. Era scarso, comunque. A volte saltava. Ricordo che quando andavo in vacanza, dato che stavo benissimo, tornavano le mestruazioni. Come se il corpo mi volesse dire che se era in forma anche il ciclo arrivava. Questo è capitato per due anni, poi basta. È scomparso e per me è stata una liberazione. Non ho più dovuto comperare gli assorbenti. Sono stata fortunata perché non ho avuto disturbi. Anche mia mamma era andata in menopausa senza sintomi. Dicono che sia ereditario. A ogni modo, adesso che sono nella postmenopausa prendo la vitamina D, la C, la folina e molti altri integratori. Prima non prendevo nulla. Avevo fatto anche la Moc ed era tutto a posto. Non avevo osteoporosi. Mi alleno. Da poco ho ripreso a fare balletto classico, che ho sempre fatto per tutta la vita e che avevo interrotto tre anni fa. Sono una che cammina molto. In montagna, faccio anche quindici chilometri al giorno. Poi curo l'alimentazione perché non mi piacciono i condimenti e, dunque, mangio tutto al naturale».

BARBARA BOUCHET

Attrice, 78 anni

«Nella postmenopausa curo molto l'alimentazione»

A me la menopausa è arrivata verso i cinquanta anni e la ricordo come un periodo terribile. Mi è accaduto di tutto. Piangevo, ero sempre depressa, mi arrabbiavo per nulla, ero isterica e avevo forti vampate di calore. Per questo, ho subito detto a mio marito e a mio figlio Max, il più piccolo, di leggere un libro sulla menopausa per capire come mi potevo sentire. All'inizio, temevo che mi potessero prendere per pazza. Devo ammettere che sono stati bravi perché hanno subito capito. Poi avevo sempre forti dolori alle ossa. Infatti andavo spesso dal medico perché temevo di avere qualcosa di grave. In realtà, lui mi ha spiegato che, mancando gli ormoni, era normale avere male alle ossa perché il corpo si deve riassestare. Diciamo che, per i disturbi che ho avuto, avrei dovuto fare la terapia sostitutiva ma non ho potuto perché, dopo avere partorito il mio secondo figlio, con il cesareo, mi è venuta una trombosi a una gamba. Quindi ho dovuto evitare di assumere ormoni. Ho preso la vitamina D e moltissimi integratori, che continuo a prendere anche ora. Con l'arrivo della menopausa, ho sofferto anche molto di calo del desiderio. Ma è normale perché mi sentivo tutta scombussolata. Poi mi è tornato. Quello per cui ho patito di più sono state le vampate. Sentivo questo caldo che partiva dai piedi e arrivava fino al viso. Era terribile. Comunque, ho sempre curato l'alimentazione. Anche ora, a colazione, mi preparo una tisana di zenzero e limone, mangio un frutto e dodici mandorle. A pranzo, di solito verso le tre del pomeriggio, dal momento che mi alzo tardi, prendo uno yogurt con i mirtilli con una banana o un kiwi, con

BARBARA BOUCHET

IN CUI SI DEVE FARE MOLTA ATTENZIONE

semi di girasole. La sera, a cena, mangio legumi, fagioli, lenticchie o ceci oppure pesce o carne bianca. Se posso, mi siedo su una panchina e prendo il sole in viso perché fa bene per la vitamina D. Inoltre sono una che si è sempre allenata molto. Quando posso, vado in palestra, faccio pilates e body building. A volte mi alleno in casa. Comincio a fare stretching (*si legge "strécing" e significa allungamento muscolare*) del corpo quando sono ancora a letto e poi continuo a fare esercizi, a corpo libero, per almeno mezz'ora. Ora per me la menopausa è soltanto un brutto ricordo e adesso sto molto bene».

PATRIZIA DE BLANCK

Contessa, noto personaggio della televisione, 80 anni

«Nella postmenopausa assumo la vitamina D»

Probabilmente sarò stata fortunata, ma non mi sono nemmeno accorta della menopausa. Mangio quello che capita e che non pratico sport. Tuttavia, avendo tre cani, cammino molto. A ogni modo, sono stata bene. Sì, certo, all'inizio un po' di vampate di calore le ho avute, soprattutto la notte. Però, a parte questo, non ho avuto forti disturbi. Il ciclo ha cominciato a saltarmi e poi è scomparso. Mi è arrivata tardi la menopausa. Avevo ormai sessanta anni. Ma anche la prima mestruazione mi era arrivata tardi, avevo più di quindici anni. Del resto, ho anche partorito mia figlia Giada tardi, per i miei tempi, a quaranta anni. Allora, quaranta anni fa, ero considerata una primipara attempata. In passato, ho anche fatto la Moc ed era tutto a posto. Invece, adesso, nella postmenopausa, ho cominciato ad assumere la vitamina D».

CAROLYN SMITH

Ballerina, giudice di Ballando con le Stelle, *60 anni*

«Ho sofferto molto per le vampate di calore»

Da un po' di tempo, ormai, sono nella postmenopausa. A me la menopausa è arrivata presto ed è stata sconvolgente, mi ha colto impreparata. Avevo quarantanove anni. È stata precoce. Del resto, sia mia mamma sia mia nonna sono andate in menopausa a trentasei anni: dicono che questa condizione sia ereditaria. Ora, dunque, dalla mia menopausa è passato parecchio. Verso i cinquanta anni, il ciclo non mi è arrivato proprio più. Il disturbo più forte che ho avvertito è stato quello delle vampate di calore. Ricordo che ero seduta in giuria a *Ballando con le Stelle* e mi sentivo arrivare le vampate dal basso verso l'alto. Tutto confluiva nel viso e cominciavo a gocciolare di sudore. Era molto imbarazzante. D'inverno, per questo motivo, ho alleggerito il mio abbigliamento. Ho cercato di curare di più l'alimentazione. Non ho mai assunto farmaci però, anche se la mia ginecologa me li aveva consigliati. Con il tempo, mi sono abituata. È stato tutto sopportabile. Per esempio, in quel periodo non ho particolarmente sofferto di insonnia perché sono già una che dorme poco e male. Né ho avvertito dolori particolari perché, essendo una ballerina, sono sempre stata piena di dolori. L'unica cosa per cui ho sofferto sono state le vampate. Mentre mi allenavo non era un problema perché, in quelle circostanze, ero già sudata. Ma, in televisione, era davvero un disagio. Per me, a parte questo, è stato un passaggio dolce, naturale della vita e ora, nella postmenopausa, sto benissimo».

Isabella Mayer

© RIPRODUZIONE RISERVATA

l'osteoporosi in misura minore è il nuoto in piscina perché non è un'attività fisica effettuata in gravità, anche se è benefica per l'elasticità del corpo, per i tendini e per i muscoli. Ma alle donne nella postmenopausa consiglio di fare un altro tipo di ginnastica».

Quale?

«La ginnastica del pavimento pelvico, perché nella postmenopausa inizia o aumenta il problema dell'incontinenza urinaria che possono avere le donne dopo i cinquantacinque anni. Dunque consiglio alle donne di imparare a contrarre e a rilassare i muscoli perineali che si trovano nella parte bassa del bacino, per non dovere cedere all'assorbente per l'incontinenza e per evitare che ci sia un prolasso della vescica e dell'utero. Questo problema può influire negativamente anche sulla vita intima che, durante la postmenopausa, può già essere compromessa».

Come suggerisce di affrontare i problemi legati alla sfera intima?

«In questo periodo le donne possono accorgersi di un calo del desiderio oppure della secchezza vaginale. Esistono terapie apposite per contrastare queste due situazioni, che possono mettere a rischio la serenità della vita di coppia. Per esempio, per aumentare il desiderio sessuale, sono indicate creme bioidentiche da applicare localmente a base di testosterone vegetale, mentre per contrastare la secchezza vaginale sono indicati l'acido ialuronico, disponibile anche in ovuli vaginali, oppure fitoestrogeni come il trifoglio rosso oppure il gel di aloe. Oppure, ancora, ci sono terapie con estrogeni come l'estriolo, che si usa sotto forma di candelette o gel per essere messo nella vagina mantenendola molto morbida. Infine esiste un farmaco da prendere per bocca, l'ospemifene. Non è un ormone ma ha una doppia virtù: aiuta tantissimo la sessualità e, come effetto collaterale, fa bene anche alle ossa».

Roberta Pasero

* Fine *

© RIPRODUZIONE RISERVATA