

Così ritrovi serenità e gioia in menopausa

La fine dell'età fertile è un piccolo terremoto anche a livello emotivo. E se alcune donne la vivono bene, molte soffrono di ansia e altri malesseri. Scopri qui come tenerli a bada

DI ANGELA ALTOMARE CON LA CONSULENZA DI
NICOLETTA CINOTTI^(*), CRISTINA NATALONI^(**) E STEFANIA PILONI^(***)

La menopausa non è semplicemente la fine dell'età fertile, ma una nuova stagione della vita, spesso accompagnata da profonde trasformazioni che si ripercuotono anche sulla psiche e sul benessere emotivo. I cambiamenti ormonali tipici di questa fase possono originare vampate di calore, insonnia, sbalzi d'umore, aumento di peso e altri disturbi che rischiano di condizionare la qualità della vita, rendendo più vulnerabile il rapporto con se stesse e con gli altri. In particolare, il calo fisiologico degli ormoni sessuali, preziosi per il funzionamento del sistema nervoso, influenza l'attività psichica, condizionando la sfera affettiva. Eppure, vivere con serenità e armonia questo importante passaggio della vita di ogni donna non è impossibile. Ecco le soluzioni dolci che aiutano a gestire i piccoli disagi emotivi e a sentirsi meglio.

SE IL DESIDERIO CALA



«Con la menopausa la motivazione sessuale si riduce per via della diminuzione del testosterone, l'ormone del desiderio, che fa calare la libido e rende il rapporto di coppia meno piacevole. I tempi per raggiungere l'orgasmo si dilatano e le sensazioni della sessualità si smorzano, spesso generando un po' di scoraggiamento e frustrazione» spiega Stefania Piloni, medico chirurgo, specialista in ginecologia e ostetricia.

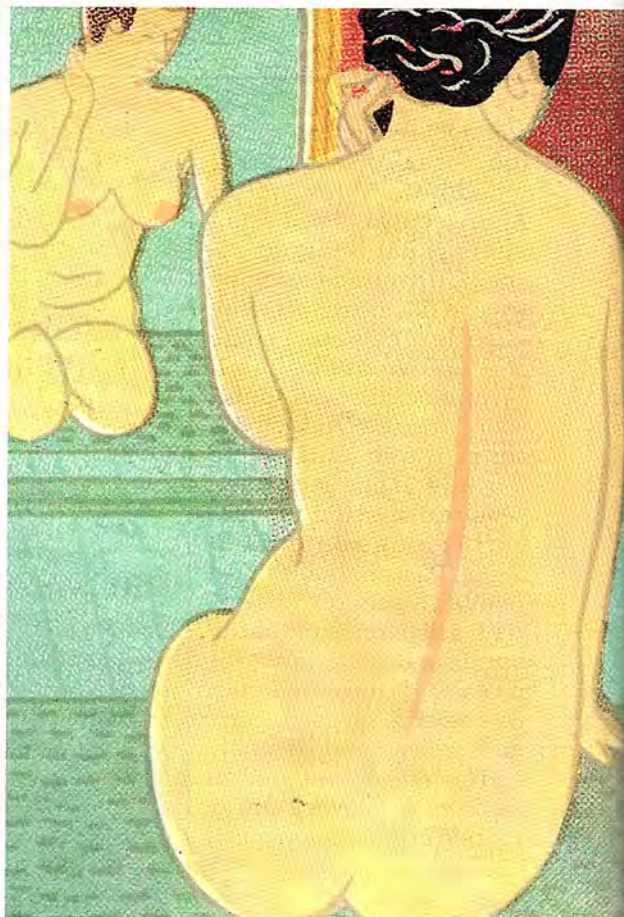
► **Il rimedio ok** In questo caso può essere utile lo yoga ormonale. Attraverso alcune semplici posizioni e particolari pratiche di respirazione, questa pratica "massaggia" le ghiandole (come ovaie e tiroide) che hanno un ruolo chiave nei disturbi della menopausa. «Praticato regolarmente, aumenta i livelli ormonali, contribuendo al benessere emotivo. Inol-

tre, aiuta a ristabilire un buon rapporto con il proprio corpo e a recuperare la fiducia in se stesse» spiega Carla Nataloni, insegnante di yoga ormonale. «Grazie a questa pratica ci si sente rigenerati e si torna ad avere voglia di donare energie e tempo al rapporto di coppia» prosegue l'esperta.

SE L'UMORE È INSTABILE



Con la fine dell'età fertile, il calo degli ormoni femminili estrogeni comporta la diminuzione dei neurotrasmettitori cerebrali, che regolano il tono dell'umore e il benessere emotivo. Anche il timore di non riuscire ad ac-



PROVA LA BREATH WALKING

È una camminata all'aria aperta che prevede esercizi di meditazione e di allungamento dei muscoli: si pratica sincronizzando ogni passo al ritmo dei respiri. Aiuta a liberarsi dalle tensioni e a vivere con serenità la menopausa. Permette inoltre di fare attività fisica senza fare troppi sforzi, coinvolgendo al minimo le articolazioni, più fragili in questa fase.

mettere questa nuova fase della vita può causare cattivo umore.

► **Il rimedio ok** Per contrastare gli alti e bassi può essere d'aiuto la fitoterapia. In caso di ansia e irrequietezza la soluzione più adatta è la tintura madre d'iperico. «Se ne assume una goccia per chilo di peso corporeo sciolta in un po' d'acqua due volte al giorno lontano dai pasti» suggerisce la ginecologa Piloni. Se, invece, l'umore ballerino ti fa sentire più fiacca e affaticata è indicata *Rhodiola Rosea*. «Questo rimedio fitoterapico favorisce la serenità: prendine un conetto da 150 mg al mattino» consiglia l'esperta.

SE HAI SEMPRE FAME



Irritabilità, malinconia, ansia, tensione e altri stati d'animo negativi tipici della menopausa possono spingere a consolarsi con il cibo. La diminuzione della serotonina, infatti, incide sulle emozioni e qualche volta fa aumentare la sensazione di fame.

► **Il rimedio ok** Per frenare la fame nervosa è ottima l'alga fucus. «Contribuisce a dare una sferzata alle funzioni della tiroide, che in menopausa tendono a rallentare, e a contrastare gli attacchi di fame improvvisi. Ne bastano 100 mg due volte al giorno» dice Piloni. Se la fame sregolata, invece, dipende dall'umore instabile è più indicata la griffonia. «Questa pianta ha ottime proprietà adattogene: aiuta l'organismo a reagire in maniera produttiva alle situazioni particolarmente stressanti, consentendo di ritrovare in fretta vitalità ed energie. Il merito è dell'elevata concentrazione di triptofano, che stabilizza l'emotività e attenua lo stress. Per stare

meglio, bisogna prenderne una compressa da 100 mg al dì» suggerisce l'esperta.

per mezz'ora nella vasca da bagno» suggerisce l'esperta.

per mezz'ora nella vasca da bagno» suggerisce l'esperta.

SE NON TI PIACI



In menopausa cambia il rapporto con la propria immagine. A volte la silhouette si appesantisce e i muscoli perdono tonicità. Questi fattori possono favorire una percezione negativa di sé.

► **Il rimedio ok** Per imparare ad accogliere e accettare i cambiamenti con serenità e riappropriarsi di un nuovo rapporto con il proprio corpo può essere utile la pratica di meditazione *mindfulness*. Un esercizio utile? «Siediti comoda a terra o su una sedia. Per tre minuti concentrati sui pensieri che passano nella tua mente. Sono positivi o negativi? Si tratta di conversazioni immaginarie oppure pensieri legati a stimoli fisici come la fame o la stanchezza? Oppure sono fantasie? Ascolta il flusso dei pensieri senza giudicarli: è un ottimo modo per ritrovare l'armonia con te stessa» suggerisce Nicoletta Cinotti, psicoterapeuta e *mindfulness teacher*.

► **Il rimedio ok** Per contrastare l'agitazione si può ricorrere all'aromaterapia. «I rimedi più utili in questi casi sono l'olio essenziale di arancio amaro, di bergamotto oppure di camomilla, che contribuiscono a sciogliere le tensioni e aiutano a ritrovare la calma e il relax» suggerisce la ginecologa Piloni. Se, invece, l'agitazione dipende esclusivamente dalla mancanza di sonno e di riposo, è più indicato l'olio essenziale di sandalo. In che modo possono utilizzare gli oli? «Basta versarne nell'acqua calda 15 gocce miscelate con un cucchiaino di panna acida. Poi, dopo avere aspettato cinque minuti, ci si immerge

QUANDO SI PERDE IL SONNO

Ho 50 anni e qualche mese fa sono entrata in menopausa. Ho notato da un po' di tempo che di notte soffro di risvegli improvvisi e insonnia. Due disturbi che durante la giornata mi fanno sentire tesa e stanca. È vero che l'agopuntura può essere utile in questi casi?

Maria F. (Cosenza)

«L'agopuntura è una terapia dolce della medicina cinese in cui si usano aghi sottilissimi per curare diversi disturbi. La sua efficacia in menopausa è supportata da numerosi studi» spiega Stefania Pinoni, ginecologa. «Questa tecnica è in grado di ridurre del 40% la frequenza delle vampate e degli episodi di sudorazione notturna. I benefici si mantengono fino a sei mesi dopo la fine del trattamento (a patto che la paziente si sia sottoposta ad almeno otto sedute). L'agopuntura migliora inoltre la capacità del corpo di termoregolare la temperatura interna. E aiuta a stabilizzare l'umore e l'ansia».

SE TI SENTI AGITATA



In menopausa, con la diminuzione della serotonina, l'ormone che invia al cervello

messaggi di tranquillità, può capitare di ritrovarsi a vivere una sensazione di allarme perenne, in cui ogni piccolo intoppo può rendere ansiose.

► **Il rimedio ok** Per contrastare l'agitazione si può ricorrere all'aromaterapia. «I rimedi più utili in questi casi sono l'olio essenziale di arancio amaro, di bergamotto oppure di camomilla, che contribuiscono a sciogliere le tensioni e aiutano a ritrovare la calma e il relax» suggerisce la ginecologa Piloni. Se, invece, l'agitazione dipende esclusivamente dalla mancanza di sonno e di riposo, è più indicato l'olio essenziale di sandalo. In che modo possono utilizzare gli oli? «Basta versarne nell'acqua calda 15 gocce miscelate con un cucchiaino di panna acida. Poi, dopo avere aspettato cinque minuti, ci si immerge