

Stare bene anche in menopausa

Una buona qualità della vita è possibile, ne abbiamo parlato con la ginecologa Dottorssa Giulia Dante

di Patrizia Palladino



disturbi dell'attenzione e della memoria. Rallentamento del metabolismo di grassi e zuccheri con aumento di peso e aumento di rischio di diabete di tipo 2. Alterazioni a carico di pelle e mucose e apparato muscolo scheletrico. In particolare a livello scheletrico la menopausa peggiora la progressiva perdita di tessuto osseo, fino a una condizione nota come osteoporosi e conseguente aumento del rischio di fratture. Ricordiamo anche i sintomi riguardanti l'apparato urogenitale che si manifestano con secchezza, prurito, dolore durante i rapporti e infezioni delle vie urinarie. Si tratta di un disturbo frequentissimo dopo la menopausa, a tre anni dall'ultimo ciclo ne soffre dal 40% al 55% delle donne. Lo lamentano quasi tutte, a 10 anni dalla menopausa.

Come possiamo prepararci, in termini di alimentazione e attività, per arginare disagi e fastidi?

Essendo un processo fisiologico non è possibile interromperlo,

ma si può intervenire per migliorare la qualità della vita in tre modi: migliorare lo stile di vita, utilizzare terapie convenzionali e non convenzionali e, quando necessario, anche strumentali come il laser per la terapia della sintomatologia vulvo vaginale, una metodica ambulatoriale all'avanguardia che permette una risoluzione pressoché totale e rapida di questa problematica. Nella dieta è fondamentale l'apporto di Calcio e Vitamina D, il cui fabbisogno alimentare in menopausa aumenta. Insieme al proprio medico e/o specialista dell'alimentazione è bene che le donne valutino se, oltre alla dieta per la menopausa e all'esposizione alla luce solare - utile per la sintesi endogena di vitamina D - sia opportuno incrementarne l'apporto attraverso l'assunzione di farmaci specifici o integratori alimentari.

Per quanto riguarda la terapia, invece?

Questa si distingue in due gruppi principali: fitoestrogeni e terapia ormonale sostitutiva. I fitoestrogeni sono molecole che, possono simulare l'azione degli ormoni femminili riducendo più o meno sensibilmente i sintomi legati alla menopausa, l'effetto principale è la riduzione della frequenza e intensità delle vampate. I fitoestrogeni sono ampiamente presenti nei legumi (soprattutto nella soia) e in commercio si possono trovare sotto forma di integratori alimentari: isoflavoni di soia, trifoglio rosso, cimicifuga. Il loro impiego ha poche controindicazioni, l'efficacia dipende dalle diverse formulazioni, dai dosaggi e dalla risposta soggettiva della paziente. La terapia ormonale sostitutiva è consigliata per la riduzione dei sintomi legati alla menopausa, soprattutto per le vampate, e, per la riduzione del rischio di osteoporosi. Viene scelta dal medico specializzato nella cura della menopausa valutando diversi fattori: principi attivi, dosaggi, via di somministrazione e sintomi predominanti da trattare. In ogni caso lo Specialista deve tener conto della potenza biologica del singolo principio attivo, dell'età della donna, delle sue condizioni di salute e degli anni trascorsi dalla menopausa.

Con la Dottorssa **Giulia Dante**, specialista in Ginecologia e Ostetricia del Centro Medica Plus di Modena, questa settimana parliamo di menopausa.

Dottorssa, qual è il momento giusto nella vita di una donna per cominciare a pensare alla menopausa? A che età si presenta mediamente?

La menopausa è un cambiamento fisiologico nella vita di ogni donna che si manifesta con l'esaurimento della capacità riproduttiva e con il termine dei cicli mestruali. Ogni donna, però, è un universo a sé e ci possono essere rilevanti differenze nell'esordio e nella durata delle fasi della menopausa: il ciclo può cessare improvvisamente o modificarsi in modo graduale, anche nel corso di anni. In media l'inizio della menopausa, come scomparsa del ciclo, si verifica a 50-51 anni.

Quali sono i segnali che ci avvisano?

Nella maggior parte dei casi prima di questo momento sono presenti sintomi che si possono interpretare come "avvisaglie" e che rappresentano il periodo perimenopausale. La perimenopausa può durare fino a 5 anni e cambia da donna a donna così come la sintomatologia. E' una fase di grande confusione: si manifesta con irregolarità dei cicli mestruali che possono essere sia più frequenti che meno frequenti, o anche più abbondanti e dolorosi. L'altro sintomo più frequente invalidante sono le cosiddette "vampate di calore", improvvise sensazioni di calore percepite con più intensità su viso, collo e petto. Possono causare arrossamento cutaneo, sudorazione e lasciare una sensazione di freddo. Frequenza e orario variano da donna a donna e possono essere invalidanti soprattutto quando sono frequenti e impediscono la regolare attività quotidiana o il regolare riposo notturno.

Altri sintomi che si presentano durante la menopausa?

Oltre a irregolarità mestruali e vampate, la progressiva perdita di ormoni sessuali può provocare difficoltà di concentrazione,

Poliambulatorio MEDICA PLUS

centro diagnostico-terapeutico specializzato nella vostra salute e nel vostro benessere

- ANDROLOGIA
- ALLERGOLOGIA
- ASSISTENZA INFERMIERISTICA
- MEDICAZIONI FERITE DIFFICILI
- ANGIOLOGIA E CHIRURGIA VASCOLARE
- CARDIOLOGIA
- CHIRURGIA AMBULATORIALE
- CHIRURGIA MAXILLO-FACCIALE
- DERMATOLOGIA, VENEREOLOGIA
- DIETOLOGIA
- ECODIAGNOSTICA
- ECOGRAFIA INTERVENT. MUSCOLO SCHELETRICA
- ENDOCRINOLOGIA
- FISIATRIA
- FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE MANUALE E STRUMENTALE (ANCHE A DOMICILIO)
- FOTOTERAPIA
- GASTROENTEROLOGIA
- GINECOLOGIA OSTETRICA
- LASER TERAPIA
- MEDICINA ESTETICA
- MEDICINA INTERNA
- MEDICINA LEGALE
- NUTRIZIONE
- OCULISTICA
- ORTOPEDIA TRAUMATOLOGICA
- OTORINOLARINGOIATRIA
- PODOLOGIA
- PROCTOLOGIA
- PSICOLOGIA CLINICA
- REUMATOLOGIA
- UROLOGIA E UROGINECOLOGIA



059.8396644



MonnaLisa Touch
approvato da AOGOI

Se desideri ritrovare l'armonia della tua femminilità con un trattamento rapido e indolore o se vuoi avere più informazioni su questo argomento contatta il Poliambulatorio Medica Plus per parlare direttamente con le nostre GINECOLOGHE