Anche per l'intestino arriva la menopausa

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

"Cara professoressa, so che lei ha studiato tanto la menopausa. Ho notato che, da quando è scomparso il ciclo, cinque anni fa, la mia pancia è sempre più gonfia, digerisco con più difficoltà, sono diventata stitica. Le mie amiche sono gonfie come me… Ma va in menopausa anche l'intestino?".
Marilena C. (Monza)

Adoro le donne che leggono con intelligenza rara e stuzzicosa gli eventi della vita. Sì, gentile signora Marilena, va in menopausa anche l'intestino, anzi tutto l'apparato digestivo, dalla bocca in giù! Mi spiego: dopo la menopausa (a meno che non si faccia una terapia ormonale sostitutiva), la scomparsa degli estrogeni modifica l'attività delle ghiandole digestive: cominciano le ghiandole salivari, che senza estrogeni funzionano sempre meno. Ed ecco la sensazione di bocca secca, la difficoltà di masticare, di parlare con chiarezza e farsi capire, per esempio al telefono, ma anche di baciare: la bocca secca è proprio antierotica!
Anche le ghiandole della parete gastrica e, soprattutto, quelle dell'intestino cambiano sia la quantità che la composizione delle secrezioni che, insieme ai cibi che ingeriamo, costituiscono il "terreno" in cui crescono triliardi di microrganismi. Questi formano l'ecosistema che abita l'intestino stesso (microbiota intestinale), da cui dipendono la digestione dei cibi, lo stato di salute, ma anche il grado di fermentazione con produzione di gas: donde il gonfiore intestinale, la pancia "a tamburo" o "a rana", il meteorismo, ossia l'eccesso di aria da eccessiva fermentazione dei cibi. L'infiammazione che ne deriva riduce la capacità della parete del colon di essere una vera frontiera selettiva. Di conseguenza, molecole complesse superano la barriera intestinale, entrano nel sangue e causano anche l'aumento di allergie e intolleranze alimentari.
Soffrono anche il sistema serotoninegico, che è localizzato nell'intestino per più del 90 per cento, e il sistema neurovegetativo, che ha nell'intestino uno dei centri più importanti nella regolazione del livello di benessere non solo fisico ma anche mentale. Tanto vero che oggi si parla di "asse intestino-cervello" (gut-brain axis) per indicare che l'intestino condiziona il cervello, e perfino il nostro pensiero, oltre che lo stato emozionale, proprio grazie all'azione di sostanze prodotte dall'intestino e di nervi che dall'intestino arrivano al cervello.
E poiché tutti i componenti dell'intestino, a livello sia della parete sia dei microrganismi che lo abitano, risentono della carenza di estrogeni, progesterone e testosterone, con cambiamenti evidenti e universali, si può proprio dire che anche l'intestino va in menopausa.

Prevenire e curare – Come migliorare la salute dell'intestino dopo la menopausa?
- Gli estrogeni sono i primi amici, perché ripristinano la qualità e la quantità della secrezioni delle ghiandole digestive, la qualità e la composizione del microbiota intestinale, l'efficienza della

digestione di cibi e la velocità dei movimenti intestinali, purché assunti entro i primi 5 anni dalla menopausa.

- Prebiotici e probiotici, e una dieta sana, migliorano ancora di più la salute dell'intestino, anche dopo la menopausa.