Vampate e tachicardie prima della menopausa: i fattori di rischio

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

"Da tre mesi avverto vampate e poi sudorazioni durante il ciclo. In quei giorni dormo anche nettamente peggio. Possibile che io abbia gli stessi sintomi di menopausa di mia sorella che ha 52 anni? Io ne ho solo 45! Non sapevo che questi sintomi potessero iniziare quando una donna ha ancora il ciclo. Non bastasse, l'altra sera sono uscita alla prima bella cena e ho bevuto un po'. Di notte mi sono svegliata con una tachicardia pazzesca: prima l'alcol non mi aveva mai dato fastidio. Perché? Vorrà dire che avrò una menopausa infernale come mia sorella, che sta molto meglio solo da quando ha iniziato la terapia ormonale? Ma io ho ancora il ciclo! Cosa posso fare per non passare male anche questi anni prima della menopausa?".
Valeria F. (Trento)

Sì, i sintomi della menopausa possono iniziare già alcuni anni prima dell'ultima mestruazione. Sono espressione di una maggiore sensibilità del cervello alle fluttuazioni degli estrogeni e del progesterone, fluttuazioni che si accentuano nei due-quattro anni prima della menopausa, a volte anche prima. Lo suggeriscono le alterazioni del ciclo mestruale, prima ravvicinato, poi che tende a saltare.
Una predisposizione genetica, familiare, a una menopausa con molti sintomi può essere un fattore di rischio anche per sintomi più precoci, quando la mestruazione è ancora presente. Alcuni indizi possono aiutarci a capire quando ci sia una maggiore tendenza all'anticipo non solo dei sintomi ma, a volte, della stessa menopausa: il primo indizio è l'aumento di peso, che si accentua già tra i 38 e i 47 anni, in particolare sull'addome (grasso viscerale) e sul punto vita. Ha due fattori di rischio maggiori: l'inattività fisica e l'alcol, che esasperano le conseguenze sul cervello delle fluttuazioni degli ormoni ovarici. Il secondo gruppo di indizi riguarda il sistema circolatorio con due segnali principe: il primo è la vampata, che indica un'alterazione, ormono-dipendente, della regolazione della temperatura corporea da parte dell'ipotalamo, la centralina del cervello che regola tutti i nostri bioritmi. E' come se il nostro termostato interno funzionasse male e alzasse d'improvviso la temperatura interna del corpo, perfino di quattro gradi, causando poi una sudorazione profusa per ristabilire la temperatura interna ottimale. Una sregolazione esasperata dai periodi di stress, dalla carenza di sonno, dall'alcol e dal caldo. Il secondo sintomo cardiovascolare sono le alterazioni del ritmo del cuore, con tachicardie o tachiaritmie, che possono essere anch'esse esasperate dall'alcol, soprattutto di notte, come lei ha ben notato, e di più se si dorme sul lato sinistro.
In particolare, i sintomi che lei lamenta indicano una maggiore e anticipata sensibilità del cervello alla caduta dei livelli ormonali tipica della fase mestruale in una regione cardinale, l'ipotalamo, che regola i nostri bioritmi e i cosiddetti punti di equilibrio (set-point) delle principali funzioni biologiche neurovegetative, che non dipendono dalla nostra volontà. Oltre alle anomalie del ciclo, sono il cervello e il cuore, così sensibili e così vulnerabili nelle donne, i primi semafori rossi che si accendono sulla salute già prima della menopausa!

Per ridurre l'impatto anticipato delle alterazioni ormonali premenopausali sulla salute e sul benessere personale sono utili gli stili di vita: più sono corretti, anche con una drastica riduzione dell'alcol, più la menopausa decorre serena. Principi attivi specifici possono poi attenuare i sintomi e, soprattutto, la sregolazione ormonale e neurochimica che li sottende (veda il box). Un cordiale saluto.

Prevenire e curare - Come ridurre le vampate prima della menopausa

- Estratti di polline e pistillo: agiscono con meccanismo non ormonale sui recettori della serotonina e della dopamina, sia nel sistema nervoso centrale, sia nel cervello viscerale. I benefici su vampate, sudorazione, ma anche su un senso di instabilità a genesi viscerale ("dizziness"), si avvertono dopo circa un mese, un mese e mezzo d'uso (1 cps al mattino). Nuovi studi indicano anche un effetto benefico sulla qualità del sonno.
- Pillole a base di estradiolo valerato e di dienogest, oppure di estradiolo e nomegestrolo, danno al corpo un apporto ormonale equilibrato, che tiene stabili i livelli di estradiolo nel sangue. Il vantaggio è sostituire con giusta armonia il ciclo naturale quando ci fa impazzire con fluttuazioni ormonali esasperate, da cui dipendono questi sintomi in netto anticipo sulla menopausa.