

Menopausa: come dissolvere la nebbia nel cervello

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Nebbia nel cervello: per me il peggior disturbo della menopausa, dopo vampate e insonnia. Avevo un cervello vivace. Adesso, a 55 anni, mi sento confusa, mi mancano le parole, non ricordo. Ho il terrore che mi venga l'Alzheimer, come a mia mamma. Che cosa mi consiglia?».

Angosciata

Intuisco la sua giusta preoccupazione. La sensazione di avere la "nebbia nel cervello" (brain fog) è uno dei sintomi più sfuggenti e meno considerati della menopausa. A torto, perché molti studi ci dicono che più le donne si lamentano di perdere la memoria, e/o di avere questa nebbia nel cervello, più il disturbo è serio dal punto di vista medico.

L'Alzheimer colpisce più le donne degli uomini, perché la perdita degli estrogeni dopo la menopausa è un fattore certo di rischio, mentre gli uomini sono protetti grazie al testosterone, prodotto, con graduale riduzione, fino ai cent'anni. Un deterioramento marcato della memoria è più evidente in circa l'11-13% delle donne in peri-menopausa. Le donne a rischio di Alzheimer sono il 21,1% a 60 anni, una su cinque. Questo ha presentato Pauline Maki, un'autorità mondiale sul tema, all'ultimo congresso mondiale sulla menopausa, a Lisbona.

Quali sono le donne più a rischio di Alzheimer? Anzitutto, le donne con bassa "riserva cognitiva": perché hanno bassa scolarità, basso livello di occupazione, poche interazioni sociali, ancor peggio se sono sedentarie e bevono alcolici. Secondo, le donne con persistenti sintomi menopausali: vampate e disturbi del sonno sono i segnali di allarme più evidenti di una maggiore sofferenza del cervello ("neuro-infiammazione"), causata dalla perdita di estrogeni. Peggiori e più frequenti sono le vampate, maggiore è il rischio di deterioramento cognitivo. Terzo, l'aver avuto un'ovariectomia bilaterale, perché la perdita di testosterone, aggiunta alla perdita di estrogeni, peggiora la neuro-infiammazione. Quarto, malattie come ipertensione, diabete, ipercolesterolemia, che danneggiano i neuroni colinergici da cui dipendono la memoria e il pensiero lucido. Quinto, soffrire di depressione.

Per togliere la nebbia nel cervello bisogna allora agire su questi fattori di rischio. Aumenti la sua riserva cognitiva: meno smartphone (se lo usa) e più lettura di libri e giornali. Impari una lingua, o torni a scuola se l'ha interrotta presto. Realizzi un sogno nel cassetto, un hobby, meglio se in gruppo: che sia cantare, suonare, ballare, fare sport con altri, aiuta e contrasta la depressione. L'attività fisica, una bella camminata al mattino alla luce naturale, attiva bioritmi e cervello, e migliora il sonno. Mantenga un peso normale, per prevenire ipertensione, diabete ed eccesso di colesterolo. Limiti l'alcol. E se possibile, inizi una terapia ormonale sostitutiva ben personalizzata, formidabile anti-nebbia cerebrale. Sarà bellissimo per lei uscire dalla nebbia e ritrovare il sole!

Pillole di salute

«Si può guarire dalla vulvodinia? Sono disperata».

Ivana S.

Sì, se si agisce con competenza sui fattori predisponenti, precipitanti e di mantenimento. Ne riparlamo presto, prometto.
