Vampate: non trascuratele

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

"Ho 54 anni e sono in menopausa da quattro. Purtroppo continuo ad avere vampate di calore, che anzi sono peggiorate. Sono contraria alla terapia ormonale e finora ho assunto solo estratti vegetali che un po' mi hanno aiutata, ma senza risolvere il problema. Ma ora sono preoccupata: ho letto che la vampata indica un maggior rischio di depressione e Alzheimer. E' vero?".
Marilena C. (Alessandria)

Gentile Marilena, sì, è vero: la vampata di calore indica che il cervello è più sensibile alla carenza di estrogeni, in tutte le sue parti. Il primo a dire: «Attenzione, mi mancano i miei amici estrogeni, ridammeli!», è l'ipotalamo, la centralina che regola tutta la nostra vita neurovegetativa. Governa infatti la pressione sanguigna, la temperatura corporea, il ritmo cardiaco, il ritmo del sonno, il livello degli ormoni e così via. Non a caso le vampate si associano anche a tachicardie notturne, ipertensione, insonnia. Se persistono, soffre una seconda area del cervello, il lobo limbico, prezioso per l'umore. Ed ecco che anche l'umore si abbassa, fino ad una franca depressione, che può colpire circa un terzo delle donne che dopo la menopausa hanno vampate e insonnia. In parte per l'effetto diretto della carenza estrogenica, in parte per quello indiretto, dovuto alla scarsa qualità del sonno, alla riduzione conseguente dell'energia vitale, alla stanchezza crescente che può arrivare a mettere le lenti grigie anche alla donna più positiva. La terza area a soffrire è quella deputata al pensiero, la cosiddetta "corteccia cognitiva". I primi segni sono la difficoltà a ricordare i nomi, a concentrarsi, la tendenza a perdere il filo del discorso. La vera e grave demenza compare dopo dieci, quindici anni.

Perché questo "ritardo"?
I gravissimi segni della demenza compaiono quando è già distrutto l'80% delle cellule nervose che presiedono al pensiero e alla memoria: ecco perché poi le terapie sono poco efficaci e la demenza è un percorso senza ritorno.
I sintomi includono la perdita completa della memoria ("amnesia"), che inizia con l'incapacità di ricordare eventi sporadici della vita quotidiana (per esempio, ricordarsi che cosa si è acquistato al mattino nel negozio sottocasa), poi si estende alla memoria "prospettica" (tenere a mente gli impegni della settimana), alla memoria "retrograda" (ricordare gli eventi del passato) e alla memoria "semantica" (che conserva le conoscenze acquisite nel corso della vita). Coinvolge poi la difficoltà di comprendere le parole degli altri e di parlare appropriatamente (afasia), fino a ledere la capacità di compiere azioni finalizzate a un obiettivo: per esempio prendere la bottiglia per versare l'acqua in un bicchiere (aprassia).
Purtroppo, la carenza di estrogeni (e di testosterone) può ripercuotersi anche su una quarta area del cervello, quella che presiede al movimento: ecco perché la carenza estrogenica può favorire la comparsa della malattia di Parkinson, che si manifesta quando è distrutto l'80% delle cellule nervose che coordinano il movimento, come è stato dimostrato nelle donne che sono andate

incontro a menopausa precoce per asportazione delle ovaie e non hanno fatto terapia sostitutiva. Ecco perché il soffrire di vampate intense e frequenti è un semaforo rosso sulla salute del cervello, che ci invita riconsiderare l'utilità della terapia ormonale sostitutiva personalizzata, iniziata subito dopo la menopausa.

Prevenire e curare – E' possibile ridurre il rischio di malattie neurodegenerative?
- Le malattie neurodegenerative dipendono da molteplici fattori, in parte genetici, in parte legati agli stili di vita. La vulnerabilità genetica aumenta il rischio di malattia: tuttavia, stili di vita appropriati possono ritardarne la comparsa e attenuarne la gravità;
- le malattie cardiovascolari, il diabete, l'eccesso di colesterolo che si deposita lungo le pareti dei vasi riducendo l'ossigenazione dei tessuti danneggiano il cervello: causano infatti il 50% delle demenze, dette "aterosclerotiche". Ecco perché prevenire e curare bene queste malattie è essenziale anche per la longevità in salute delle cellule nervose!