Menopausa precoce: i segnali d'allarme

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

"Ho una sorella, di 41 anni, che è appena andata in menopausa. Per fortuna lei ha già due bellissimi bambini. Io ho 32 anni, non ho ancora figli, e sono molto allarmata. Come faccio a capire se questo guaio può capitare prima anche a me? E' vero che esiste una familiarità? Né mia mamma, né le nostre zie hanno avuto questo problema! Quali sintomi potrei avere? E' possibile rallentare l'inizio della menopausa? Ed è vero che il fumo la può anticipare, come ho letto su un giornale? Io fumo...".
Maurizia R. (Grosseto)

Sì, gentile lettrice, ci può essere una familiarità, per cui il suo dubbio è comprensibile e motivato. Tuttavia, la prima cosa da fare è proprio non aumentare questo rischio con stili di vita inadeguati: il fumo può infatti anticipare la menopausa di ben due anni! Inoltre il danno tossico che causa a livello degli ovociti – le cellule riproduttive femminili – è tale che a trentacinque anni è come se, dal punto di vista della fertilità, l'ovaio ne avesse dieci di più. Questo secondo ricerche affidabili condotte presso centri di fecondazione assistita, che andavano a valutare quali fossero le variabili critiche che predicevano il maggiore o minore successo della diverse tecniche riproduttive. Smettere subito di fumare è il primo segno di sano amore di sé, anche dal punto di vista della fertilità.

A che età può presentarsi l'alterazione del ciclo da premenopausa?
Presto detto: le età in cui iniziano i primi cambiamenti "climaterici" del ciclo sono le seguenti: tra i 30-34 anni: 10 per cento; tra i 35-39 anni: 27 per cento; 40-44 anni: 41 per cento; 45-49 anni: 18 per cento; 50-54 anni: 4 per cento. Come vede, il 37 per cento delle donne le ha già prima dei 40 anni, e un altro 41 per cento prima dei 45: il che significa che la grande maggioranza delle donne (78 per cento) ha alterazioni mestruali, e molti altri sintomi associati, che vengono troppo spesso trascurati, assai prima del fatidico ultimo ciclo, che segna l'inizio della menopausa!

Quali sono le alterazioni mestruali tipiche della premenopausa?
Il ciclo diventa irregolare quando sia alterato:
a) nel ritmo: per cicli troppo ravvicinati, ossia inferiori ai 25 giorni ("polimenorrea"), al punto da arrivare anche due volte in un mese, o troppo lunghi ("oligomenorrea"), specie se superiori ai 40 giorni, tra l'inizio di un ciclo e l'inizio del successivo. In genere la donna presenta cicli più ravvicinati nella prima fase di esaurimento ovarico, seguiti da flussi più sporadici quando poi la menopausa è imminente;
b) nella quantità: troppo scarso o troppo abbondante ("metrorragia");
c) nella durata: troppo breve (due giorni o meno) o troppo lungo (7 giorni o più).

© 2007 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

E' irregolare anche quando compaiono piccole perdite scure prima del flusso ("spotting", dall'inglese to spot, macchiare), e perdite di sangue in coincidenza dell'ovulazione, associate o meno a dolori.
Sono importanti segnali di allarme anche il peggioramento del dolore mestruale ("dismenorrea") e la sindrome premestruale invalidante, ossia che interferisce con la vita quotidiana.

Come si fa a capire in quale fase del grande passaggio ci si trova?
Ecco gli stadi tra i cicli normali e la menopausa:
- pre-transizione: cicli regolari per ritmo, quantità e durata, che persistono oltre i 35 anni;
- fase climaterica precoce: primi cambiamenti in quantità e/o durata del flusso e/o lunghezza del ciclo;
- fase climaterica intermedia: cambiamenti più marcati e persistenti nella lunghezza del ciclo (che si accorcia molto), senza tuttavia cicli completamente saltati ("skipping periods");
- fase climaterica tardiva: nelle donne con cicli regolari, salto completo di un ciclo, che tende a ripetersi quanto più la menopausa si avvicina. Nelle donne con cicli irregolari, ulteriore allungamento dei periodi di "amenorrea", ossia di assenza del flusso.

Quali altri sintomi possono indicare che la menopausa si avvicina?
Molto dipende dal tipo di donna e dalla sua vulnerabilità agli effetti delle aumentate variazioni ormonali prima, cioè in premenopausa, e alla carenza completa di ormoni sessuali poi, a menopausa avvenuta, nei diversi organi del corpo. Questa vulnerabilità ha una forte base genetica. Per esempio, ci sono donne in cui è il cervello che risente per primo di questi cambiamenti ormonali: ed ecco il peggioramento della sindrome premestruale; i disturbi del sonno; l'aumento di disturbi d'ansia e depressivi; l'iniziale perdita di memoria. In altre signore, è l'apparato osteoarticolare a soffrire di più: ed ecco il peggioramento dei dolori articolari, specie a carico della parte alta del corpo. Quante donne, per esempio, sviluppano la famosa "periartrite scapolo-omerale" tra i 40 a i 50 anni? In altre ancora, è l'apparato urogenitale ad avvertire i primi cambiamenti premenopausali: ed ecco la secchezza vaginale, il dolore ai rapporti, ma anche l'urgenza minzionale o la vulnerabilità maggiore alle cistiti. Per altre, infine, è l'apparato gastrointestinale: ed ecco il peggioramento della digestione, l'aumentata fermentazione intestinale con peggioramento dei sintomi colitici e del gonfiore addominale. Sintomi, questi, dovuti all'alterazione dell'ecosistema del colon per la modificazione delle secrezioni prodotte dalle ghiandole intestinali, causate dalle variazioni ormonali.

E per sapere se l'alterazione del ciclo è dovuta alla premenopausa e non solo a stress?
L'ormone spia si chiama FSH (follicolostimolante): va dosato, su richiesta del medico curante, con un semplice prelievo di sangue da fare tra il 3° e il 5° giorno del ciclo. La premenopausa è in agguato se il valore è superiore a 30 UI/L; è certa se il valore è di 40 UI/L in due prelievi successivi fatti a distanza di un mese.
In sintesi, gli ormoni ovarici sono una linfa che nutre tutto il nostro corpo. E, in loro assenza,

© 2007 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

ogni organo variabilmente soffre. L'alterazione del ciclo è dunque un semaforo rosso da non sottovalutare mai, perché è la spia di altri silenziosi cambiamenti a carico di sistemi cardinali della nostra salute. Quanto alla fertilità, il consiglio pratico è uno solo: se in famiglia c'è già stato un caso di menopausa precoce, è bene non ritardare troppo l'arrivo della cicogna. Auguri!

Approfondimento – Quando il ciclo è normale?
Tre sono i parametri per definire la regolarità del ciclo:
a) il ritmo: è normale una durata di 28 giorni più o meno tre: quindi da 25 a 31, contando dal primo giorno di un ciclo al primo giorno del ciclo successivo;
b) la quantità di sangue eliminato: 100-300 cc;
c) la durata: 5 giorni, più o meno due, quindi da tre a sette.
Rientrano nelle caratteristiche del ciclo anche i sintomi di accompagnamento. E' normale:
- il ciclo in cui il dolore mestruale ("dismenorrea") non limiti la vita personale e sia controllabile con semplici analgesici;
- il ciclo in cui la cosiddetta sindrome premestruale (irritabilità, malinconia, aggressività, tensione, variazione di peso) sia di lieve entità e non interferisca con la vita quotidiana o il benessere personale o familiare.

© 2007 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it