

Menopausa e dolore articolare: i benefici degli estrogeni

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 49 anni e sono in menopausa da un anno circa, con qualche vampata e un po' di insonnia. Il problema tragico per me, che ero sportivissima, sono i dolori a ossa, muscoli, articolazioni: mi sveglio alla mattina e mi sento un rottame da buttare. Ho dovuto smettere qualsiasi attività fisica perché mi sento tutta bloccata. Ma sono l'unica conciata così? Mi è stato proposto del cortisone, ma io ho paura perché ho visto tutti gli effetti collaterali. Pensa che gli ormoni di cui lei parla mi potrebbero aiutare? Sono disperata!”.

Maria Luisa B. (Ferrara)

Carissima signora, da sportivissima qual sono intuisco bene come si possa sentire. Ho subito alcune buone notizie per lei. Intanto, non è sola. Un poderoso studio cinese (Chang-Bo Lu e collaboratori, dell'Università di Xian), appena condotto su 5863 donne, ha dimostrato che i dolori osteoarticolari e muscolari sono avvertiti da ben il 71% delle donne in perimenopausa. Purtroppo sono a volte poco considerati da noi medici e, soprattutto, raramente messi in relazione con la transizione menopausale. I ricercatori hanno inoltre dimostrato che questo tipo di dolori è nettamente più frequente in perimenopausa rispetto all'età fertile, con un'onda lunga di dolori severi che persistono ben oltre la menopausa nel 45% delle donne. La sua intuizione è quindi corretta: molto meglio fare una terapia ormonale sostitutiva (se non ci sono controindicazioni maggiori), che non assumere cortisonici, buoni pompieri a breve termine, nel senso che riducono rapidamente l'infiammazione e i dolori, ma grandi distruttori di ossa, muscoli, connettivi e molto altro nel lungo termine.

Nello specifico, gli estrogeni sono i migliori amici delle articolazioni: non a caso nelle donne l'artrosi triplica dopo la menopausa. E sono anche ottimi costruttori di muscoli e nervi, insieme agli androgeni: non a caso, dopo la menopausa diventa drammatica la perdita di tessuto muscolare (sarcopenia), oltre che di tono.

Si rivolga a un ginecologo specializzato nella terapia della menopausa per una cura personalizzata: potrà notare i primi benefici sui dolori osteoarticolari e muscolari dopo due-tre mesi di cura, e fare un bilancio sul miglioramento ottenuto dopo sei mesi. Se è soddisfatta del risultato, potrà continuare la terapia con monitoraggio ginecologico semestrale. Importantissimi poi gli stili di vita: per tenersi in peso forma, tenere bassa l'infiammazione e tornare a sorridere alla vita, anche con il suo amatissimo sport. Glielo auguro di cuore.

Prevenire e curare - Movimento dolce e vitamina D

Quando i dolori sono intensi, è importante fare un'attività fisica dolce e aerobica, a corpo libero e con un sottofondo musicale (più morbido che rock), per rimettere in armonia i movimenti senza stressare ossa, muscoli e articolazioni infiammate con carichi o movimenti bruschi.

Attenzione infine ai livelli plasmatici di vitamina D: una grande amica della musica del corpo, in tutte le sue componenti.
