

Menopausa precoce: la perdita di desiderio può essere un sintomo di allarme

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Mia sorella, 8 anni più di me, è andata in menopausa a 39 anni. Per fortuna aveva già due bambini. Io ne ho 36: come faccio a capire se avrò la menopausa precoce come lei? In generale sto bene ma non ho più desiderio, e il mio compagno è preoccupato. Potrebbe essere un segnale che la menopausa è in agguato?».

Veronica S. (Napoli)

Domanda tempestiva, gentile Veronica! Tuttavia, la perdita di desiderio non è il primo segnale di menopausa precoce, prima dei 40 anni, o anticipata, prima dei 45 anni. I primi segnali obiettivi di un esaurimento ovarico anticipato, che causa poi la scomparsa definitiva delle mestruazioni spontanee, la vera menopausa, sono due: i cambiamenti del ciclo, per alterazioni del ritmo, contando dal giorno di inizio di una mestruazione al giorno d'inizio della successiva, e le prime vampate di calore durante le mestruazioni, quando i livelli di estrogeni crollano.

I cambiamenti del ciclo mestruale sono i più evidenti segnali d'allarme: attenzione dunque, indipendentemente dalla familiarità, se: 1) i cicli diventano prima troppo ravvicinati, ossia inferiori ai 25 giorni (polimenorrea), al punto da arrivare anche due volte in un mese, e poi troppo lunghi (oligomenorrea), specialmente con più di 40 giorni fra l'inizio di un ciclo e l'inizio del successivo; 2) la quantità del flusso varia e diventa troppo scarsa o, soprattutto, troppo abbondante fino a cicli emorragici, e più dolorosi, che colpiscono più del 30% delle donne prima della menopausa; 3) cambia la durata: troppo breve (due giorni o meno) o troppo lunga (sette giorni o più).

Altri sintomi d'allarme, meno perentori, includono piccole perdite di sangue intermestruali (spotting), insonnia, peggioramento della sindrome premestruale, dolori muscolari e articolari, aumento di peso e, infine, problemi sessuali.

Ascoltare i segnali che il corpo ci invia è il modo più sicuro per comprendere se, come lei dice, la menopausa è in agguato. Nel dubbio, è doveroso fare un approfondimento clinico con un prelievo di sangue, tra il terzo e il quinto giorno del ciclo per dosare: 1) l'ormone follicolo-stimolante (FSH), che stimola la maturazione dei follicoli ovarici. Il valore cresce quando le ovaie hanno più difficoltà a rispondere allo stimolo, per ridotto numero di ovociti residui. 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; 2) l'ormone anti-mulleriano (AMH): nella donna è prodotto dai follicoli ovarici. Va dosato con un prelievo di sangue: più è basso, più è ridotta la fertilità residua. L'ecografia ginecologica consente poi di misurare le dimensioni delle ovaie, piccoli contenitori delle nostre cellule riproduttive, e fare la "conta follicolare": più le ovaie sono piccole e minore è il numero dei follicoli, più la fertilità è minacciata.

Ne parli con la sua ginecologa: se questi esami confermano il suo dubbio ci sono due opzioni.

Valuti col suo compagno se siete pronti per diventare genitori, ancora in modo naturale, oppure se fare una crioconservazione di ovociti, per metterli in salvo per un periodo migliore: a quel punto, però, con procreazione medicalmente assistita. Auguri di cuore!

Pillole di salute

«E' possibile che la crema di testosterone, che applico alla sera in vagina, mi abbia fatto tornare anche i sogni erotici? Sono molto contenta, ma vorrei capire perché...».

Fiorella C.

E' possibile, con due modalità: a livello genitale il testosterone ringiovanisce tutti i fattori biologici (vascolari, nervosi e tissutali) che consentono poi un'intensa risposta sessuale fisica, fino all'orgasmo; l'effetto sul cervello dipende dalla dose usata, dalla velocità di assorbimento nel sangue, che lo veicola poi ai centri del cervello che attivano la via erotica, e dalla qualità della risposta fisica nel rapporto. Questo bel trio può poi attivare piacevolissimi sogni erotici.

«La vagina si restringe e diventa più piccola, se per qualche anno la donna non fa più l'amore? A me è successo, si è proprio ristretta, e ho provato un dolore tremendo! Possibile?!».

LM, email

«La funzione crea l'organo», sostenevano i medici dell'antica scuola medica salernitana, che nel Medioevo era rinomata in tutta Europa. Gli inglesi sostengono: «Use it or lose it», usalo o lo perdi. Questo vale per tutti gli organi e tutte le funzioni: dal cervello alla sessualità. Dopo la menopausa, soprattutto, se la donna non ha rapporti e non fa una terapia ormonale sostitutiva, almeno locale, la vagina perde elasticità, i muscoli si accorciano e restringono l'entrata vaginale, la mucosa diventa sottile e fragile, e il dolore blocca tutto. La terapia è semplice: ridare alla vagina gli ormoni perduti e fare una breve fisioterapia del pavimento pelvico, per riacquistare una piacevole abitabilità vaginale.
