Sovrappeso in menopausa: ormoni e farmaci aiutano a dimagrire?

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

«Domanda difficile: ho 55 anni, sono diabetica e molto sovrappeso (in realtà obesa, ma detesto la parola!). Dimagrire è uno sforzo eroico. Ho cominciato la semaglutide su indicazione della mia diabetologa, che è anche endocrinologa, e finalmente la bilancia comincia a scendere. La dottoressa mi ha consigliato di fare anche la terapia ormonale sostitutiva, ma io ho paura dei tumori. Lei cosa ne pensa?».
Lucia preoccupata

Concordo totalmente con la sua brava diabetologa. Sul fronte oncologico, le preciso che 5 chili di peso in più rispetto all'ideale aumentano il rischio relativo di tumori al seno del 6-12%, e di tumori all'endometrio, lo strato interno dell'utero, del 18-20%, con un incremento ulteriore di rischio con l'aumentare del peso. L'obesità fa aumentare il rischio oncologico anche per 12 altri tipi di tumori, fra cui stomaco, colon, pancreas, fegato, cistifellea, rene, mieloma multiplo, con tre meccanismi principali: 1) infiammazione cronica, perché il tessuto adiposo produce molte sostanze infiammatorie, che "incendiano" il corpo a livello microscopico, creando così una condizione che favorisce l'emergere di cellule anarchiche, che si svincolano dal controllo del tessuto e proliferano diventando tumori. Di conseguenza viene peggiorata tutta la traiettoria di salute, per il cancro in sé e per i possibili effetti collaterali delle terapie necessarie per curarlo; 2) alterazioni ormonali, perché il tessuto adiposo è anche una potente ghiandola endocrina. Esso produce infatti molti ormoni, tra cui l'estrone, estrogeno "cattivissimo" che fa proliferare le cellule ormono-sensibili sino a scatenare tumori maligni; 3) insulino-resistenza, fronte su cui agiscono i farmaci come la semaglutide, agonisti del recettore GPL-1, che aiutano a ridurre il diabete, l'obesità e di conseguenza anche il rischio oncologico, in uomini e donne. E' del peso in eccesso che dobbiamo aver paura prima di tutto, anche sul fronte tumori!
Quanto alla terapia ormonale sostitutiva, è stata finalmente alleggerita di un carico di responsabilità errato, dovuto a un'incompleta analisi statistica dei dati dello studio Women Health Initiative (WHI, 2002), che avevano a torto accusato gli estrogeni di ogni tipo di colpa, non solo oncologica.
E allora? Stili di vita sani, e attenzione a restare in peso forma per tutta la vita, sono il primo fattore di energia, benessere e longevità in salute, per uomini e donne. I farmaci come la semaglutide, e i suoi cugini, possono poi aiutare a ridurre anche il rischio oncologico, grazie alla riduzione di peso. Una TOS ben prescritta rallenta la progressione del diabete e migliora il metabolismo, soprattutto se associata ad attività fisica aerobica. Una camminata mattutina di buon passo di almeno 30 minuti (l'ideale sarebbero 45) potenzia l'azione sinergica di TOS e semaglutide, con un miglioramento di tutto il profilo di salute, ben oltre la riduzione del peso.
Non dobbiamo tuttavia chiedere sempre ai farmaci, più o meno potenti, di risolvere "magicamente" tutti i nostri problemi di salute. E' invece essenziale che ciascuno di noi si assuma in prima persona, con costanza e determinazione, la responsabilità della propria salute,

© 2026 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

con una decisa sterzata verso stili di vita più sani. Di questi, l'attività fisica è il più efficace anche per mantenere stabile il nuovo peso, dopo la sospensione della semaglutide ma continuando la TOS. In sintesi: i farmaci aiutano, certo, ma per prevenire ogni patologia, e comunque affrontarla al meglio, bisogna scegliere di essere protagonisti attivi della propria salute, sempre, a ogni età. Tanto prima, tanto meglio. Un caro saluto anche alla sua bravissima dottoressa!

Pillole di salute

«Ho avuto una vestibolodinia severa, ben guarita da cinque anni. Non mi sembra vero, dopo tanto dolore. Ho 41 anni e finalmente aspetto il mio primo bambino. Devo fare il cesareo o posso partorire per via vaginale? Sento pareri opposti! Grazie mille».
Antonella G.

Se la vestibolodinia, per giunta severa, è completamente guarita e non è più recidivata, significa che la terapia è stata ottima anche sul fronte del rilassamento del muscolo elevatore dell'ano, che altrimenti restringerebbe l'entrata vaginale, ostacolando non solo la penetrazione ma anche l'uscita del piccolo durante il parto. Con l'assistenza di una brava ostetrica, e in assenza di altre controindicazioni, il parto vaginale procede bene, perché i muscoli ben elastici si comportano allora da scivolo biologico che aiuta l'uscita del piccolo, con molta gioia per mamma e piccino.

«L'orgasmo si è appannato come intensità col passare degli anni, anche se ho la fortuna di un marito attento e affettuoso. La mia migliore amica mi ha detto che la ginecologa le ha dato anche la crema di testosterone: in tre mesi ha orgasmi che si era dimenticata! E' un effetto psicologico o fisico?».
Cristina L.

Fisico, anzitutto. L'orgasmo può ritrovare un'intensità dimenticata perché il testosterone agisce sulle basi biologiche del piacere femminile (oltre che maschile). Migliora la congestione dei corpi cavernosi, i vasi specializzati da cui dipende l'eccitazione fisica genitale, in uomini e donne; ottimizza la lubrificazione e l'elasticità vaginale; rende le fibre nervose più sensibili e reattive ai segnali di piacere; aumenta i feromoni e il profumo di donna. Con l'aumentare della dose possono migliorare anche il desiderio e l'eccitazione mentale. Questi cambiamenti attivano le aree di ricompensa nel cervello, aumentano il gusto di risentirsi più giovani e sessualmente più vivaci. Questo rilancia anche le componenti psico-emotive, la motivazione e il gusto di far l'amore.

© 2026 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it