

Perché le donne mettono su pancia dai 40 in su?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Stessa spiaggia, stesso mare da decenni, perché ho una casetta lì, a Cattolica, dei miei genitori. Mi guardo intorno, ci conosciamo quasi tutti. Purtroppo la spiaggia d'estate è un test desolante sui disastri che l'invecchiare fa sul corpo. Invecchio anch'io, ma cerco di tenermi in forma decorosa. Se mi guardo intorno, per una donna e un uomo in forma, ce ne sono dieci sfasciati. E c'è una cosa che mi colpisce, più di tutte. Donne che vedevo belle fino ai 35-40 anni, passato quel giro di boa, mettono su pancia, si gonfiano... Ma cosa succede alla pancia delle donne, dai 40 in su? E più la pancia cresce, più lo sguardo che hanno s'intristisce... Perché?».

Che malinconia

«E' l'occhio di chi la guarda che dà a ogni città la sua forma», sosteneva Italo Calvino nel visionario e bellissimo "Le città invisibili", splendida lettura estiva che consiglio agli amanti della bellezza, per visione e qualità di scrittura. Libro che merita rileggere, anche per quel finale saggio e profondo, pertinente anche al suo commento, che non anticipo. Ed è il nostro sguardo che dà a ogni corpo la sua forma, come ben dimostra la cecità percettiva dell'innamoramento. Tristezza e malinconia possono anche indurci a cogliere il lato oscuro o problematico del reale, in una reciprocità negativa che potenzia il grigiore della percezione.

Dentro la sua cornice malinconica, c'è tuttavia la fotografia impietosa di una realtà obiettiva: il cambiamento che il corpo delle donne può attraversare ben prima del fatidico ultimo ciclo. Non tutte. Ci sono donne in gran forma, e pance piatte, fino a ottant'anni e più, ma sono una minoranza, spesso più colta, più disciplinata e attenta agli stili di vita. Per la maggioranza delle donne, c'è un graduale arrendersi alla forza insidiosa dell'invecchiamento "naturale". Con un'apologia del "naturale" su cui c'è molto da riflettere.

Perché si gonfia la pancia? Ecco i fattori principali: ben prima dell'ultimo ciclo, le aumentate fluttuazioni ormonali della premenopausa, che possono anticipare anche di 11 anni la scomparsa delle mestruazioni, creano un progressivo cambiamento nei triliardi di microrganismi che abitano nel nostro intestino (microbioma intestinale). Lo fanno allora virare dallo stato di salute in equilibrio dinamico (eubiosi) a una situazione progressivamente disordinata (disbiosi). Il microbioma è la più importante ghiandola endocrina del corpo: è in grado di metabolizzare e produrre anche tutti gli ormoni sessuali.

Le fluttuazioni degli estrogeni e poi la loro carenza aumentano i ceppi produttori di gas. Ed ecco il gonfiore intestinale (meteorismo), più frequente nelle donne che hanno sofferto di sindrome premestruale più marcata, anche da giovani, con gonfiore e sindrome dell'intestino irritabile. Il gonfiore aumenta anche in relazione all'alimentazione, se si introducono cibi per cui si è intolleranti o che facilitano la fermentazione, e se si eccede in bibite gassate (soprattutto nei soggetti predisposti).

In parallelo si verifica un cambiamento importante nell'attività di enzimi, fra cui l'aromatasi, che aumentano l'accumulo di grasso attorno ai visceri. Nei millenni, questo grasso era protettivo sia

nei periodi di carestie, come riserva di calorie, sia perché il tessuto adiposo produce estrone, estrogeno naturale negativo per mammella e utero, perché aumenta il rischio di tumori, ma protettivo per l'osso. Tuttavia oggi di questa riserva di grasso "naturale" non abbiamo più bisogno, anzi fa solo danni!

Altri fattori che amplificano la pancia riguardano le pregresse gravidanze, soprattutto se i muscoli addominali non sono stati poi rimessi in forma da adeguato esercizio fisico, e sono forzati da posture scorrette. Testa in avanti, spalle incurvate in avanti, respiro diaframmatico bloccato, pancia in fuori e glutei deboli peggiorano il quadro.

Più gonfia e più carica di grasso è la pancia, maggiore è il rischio di patologie che impoveriscono l'aspettativa di salute: infiammazione ingravescente (e più siamo infiammati, più siamo malati), depressione, diabete, infarto e ictus, demenze, perdita di autonomia fisica e mentale, e sessualità a picco... Prima dell'estetica viene di gran lunga l'attenzione alla salute, di cui la bellezza può essere il fiore all'occhiello! Detto questo, anche fra gli uomini c'è una pandemia di pance gonfie, con accumulo di grasso, anche prima dei 40 anni e forti rischi per la salute, oltre che per l'attrattività. Ne parliamo a breve!

Pillole di salute

«La tiroide che non funziona può anche distruggere il desiderio? Mio marito non ci crede».

R.T.

Sì, l'ipotiroidismo, con minore produzione di ormoni tiroidei, si associa a una frenata di tutti i sistemi vitali, in primis proprio del desiderio di vita e d'amore. Causa infatti stanchezza, depressione, aumento di peso, rallentamento fisico e mentale. Se il problema è solo quello, riportando alla normalità gli ormoni tiroidei anche il desiderio dovrebbe tornare a volare. Anche se va aiutato un po' a decollare... Lo dica a suo marito.

«Sto prendendo una pillola traghettatrice, di cui lei parla così bene. Sto benissimo ma non vedo più il ciclo. La mia ginecologa mi ha tranquillizzata dicendo che può succedere in circa il 15-20% delle donne. E' così? Ci tengo al suo parere».

Rosanna G.

Sì, la sua ginecologa le ha dato una risposta correttissima. Il ciclo può mancare, senza conseguenze, anzi con benefici per la salute. L'importante non è vedere la mestruazione, ma che il corpo riceva ogni giorno una quantità adeguata di ormoni, meglio se estrogeni bioidentici (estradiolo o estetrolo), che danno uno stimolo equilibrato a cellule e tessuti. Con un vantaggio in più: i livelli di estrogeni costanti nel sangue sono antinfiammatori. Meno siamo infiammate, meglio ci sentiamo, dal punto di vista fisico e mentale.
