

Vampate: perché tormentano le donne anche a 80 anni

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Cara professoressa, mi aiuti lei, la prego! Ho 80 anni e ho ancora vampate tremende, che mi svegliano anche 5-6 volte la notte! Nessuno ci crede, qualcuno ride. Per me è la rovina della vita. Che cosa le scatena? Perché tormentano tanto le donne, e tanto a lungo? Le avevo già prima della menopausa, le ho da più di 30 anni e non ce la faccio più. Che cosa posso fare per tornare a vivere e a dormire bene? Iniziare con gli ormoni? Nessuno me li dà. E con me le erbe non funzionano, le ho provate tutte!».

Enrica, tanto sola

Ha ragione, gentile signora, non c'è niente da ridere. Le vampate di calore che continuano fino a tarda età esistono e sono un problema minaccioso per l'intera salute della donna. La durata media delle vampate è di 7-10 anni, durata già grave per tutte le trascurate conseguenze sul sonno, sul cervello, sul cuore, sull'energia vitale e il gusto di vivere. Il 10% delle donne continua a soffrirne fino ai 70-80 anni. In una minima percentuale, 2-3%, anche oltre.

Perché compaiono le vampate? Le fluttuazioni degli estrogeni, già prima della menopausa, e poi la loro perdita, si ripercuotono sulle cellule nervose, i neuroni KNDy, che controllano il termostato, diciamo così, posto nel cervello, che regola la temperatura corporea. Senza estrogeni, si riduce la zona "termo-neutrale". In termini semplici, il termostato diventa più sensibile a minime modificazioni della temperatura interna del corpo, anche in risposta a stress emotivi, o esterna al corpo. L'aumento della temperatura percepita, la vampata di calore, attiva una rapida vasodilatazione dei vasi cutanei, con sudorazione maggiore nella parte superiore del corpo, causando anche un aumento del cortisolo, per il forte stress biologico che ogni vampata di calore provoca, e per l'insonnia che le accompagna. Interessante: le donne che avevano vampate già prima della menopausa, sono anche coloro che le avranno più a lungo, come purtroppo è successo a lei.

Non è però indicato iniziare terapie ormonali dopo decenni dalla menopausa. Meglio usare farmaci non-ormonali, che vanno ad aggiustare il termostato, con i suoi neuroni KNDy, facendolo funzionare meglio. In Italia i farmaci disponibili sono due: fezolinetant ed elinzanetant. Le controindicazioni principali includono: ipersensibilità al principio attivo, insufficienza epatica moderata (è meglio dosare le transaminasi prima di assumerli) o renale grave, e possibili interferenze con altri farmaci (le valuterà il suo medico). Funzionano bene, il vero fattore limitante è il costo, circa 90 euro al mese per 30 compresse. Per ora non sono rimborsati dal SSN. L'efficacia è molto buona e possono dare davvero un grande sollievo! Ancora meglio se si riducono quei fattori che le peggiorano, a 50 come a 80 anni: l'obesità (è come avere sempre addosso una pelliccia, peggio ancora d'estate), il fumo, la depressione e l'ansia.

Attenzione, infine: non tutte le vampate che persistono così a lungo sono da attribuire a una menopausa "protratta". Da medico, raccomando di valutare anche altre cause, i "mimics", che simulano le vampate della menopausa, ma vanno riconosciute e curate. Innanzitutto

l'ipertiroidismo; le infezioni croniche; le crisi ipoglicemiche; alcuni farmaci, fra cui gli inibitori dell'aromatasi, nelle donne in cura per tumori alla mammella; alcuni antidepressivi; e altre cause più rare.

In sintesi: un medico scrupoloso è il primo passo. Se poi le sue vampate dipendono solo dalla menopausa protratta, i farmaci che le ho indicato le daranno il benessere così a lungo desiderato. Un saluto affettuoso!

Pillole di salute

«Ho avuto un bambino stupendo dieci mesi fa. Parto naturale, anche se ha fatto fatica a nascere perché era un po' grandino, quasi 4 chili. E' bello come il sole e sono tanto felice. Però i rapporti sono peggiorati, non sento più niente e l'orgasmo è l'ombra di quello che era. Colpa del parto? Come posso migliorare?».

Maria Rita, Enna

Sì, è possibile che un periodo espulsivo prolungato, dovuto al peso elevato del piccolo, abbia disteso eccessivamente le fibre del muscolo che circonda la vagina (fasci pubo-coccigeo e pubo-rettale del muscolo elevatore dell'ano), riducendo sia la sensibilità fisica durante il rapporto, sia la componente motoria del riflesso orgasmico. Una fisioterapia ben fatta per ri-allenare e tonificare i muscoli del pavimento pelvico è la prima linea di terapia. Completato l'allattamento, e con protezione contraccettiva, se il ginecologo curante lo considerato appropriato, la crema locale di testosterone può nettamente migliorare anche la sensibilità orgasmica, meglio ancora con muscoli pelvici ben tonici.

«Mi sento uno straccio, ho tanti problemi in famiglia, sono vegana e anemica e il desiderio è morto. Colpa della stanchezza, dello stress o dell'anemia?».

Maria Ida F.

Curi bene l'anemia, con ferro e vitamine del gruppo B e C. E' la strategia più efficace per aumentare l'energia vitale e recuperare un po' di gioia di vivere. Cerchi di dormire le mitiche otto ore. Super se riesce a regalarsi mezz'oretta di camminata veloce al mattino. Con più energia fisica affronterà meglio il difficile periodo in famiglia. E anche il desiderio potrebbe pian piano rifiorire.
