

Quando l'età erode la statura

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 58 anni. Durante l'ultimo controllo medico la ginecologa mi ha chiesto: «Quanto è alta, signora?». «1.68», ho risposto tranquilla. «Non credo proprio», ha sorriso lei. «Vediamo, venga». Mi ha misurato e sono 1.63! Possibile che abbia perso cinque centimetri di altezza? Che sia l'osteoporosi? Anche mia mamma era diventata minuta, con gli anni, e un po' ingobbita, ma mi sembrava che fosse un problema della vecchiaia avanzata. Sono rimasta malissimo. «Tutte le donne perdono in altezza, dopo la menopausa», mi ha consolato lei. Le chiedo: a che cosa è dovuta questa perdita? È vero che succede a tutte le donne? E' possibile fare qualcosa?».

Maria Luisa G. (Ferrara)

Sì, è vero, tutte le donne tendono a perdere in altezza dopo la menopausa, anche se in misura diversa da donna a donna, in relazione a diversi fattori, in parte modificabili se affrontati tempestivamente.

Da che cosa dipende la riduzione della statura dopo la menopausa?

Il fattore più importante, e poco considerato, è la riduzione dello spazio intervertebrale, dovuto all'assottigliamento dei dischi intervertebrali. Questi “dischi” sono degli anelli fibrosi, costituiti da collagene, elastina e glicosaminoglicani, proteine complesse che trattengono acqua garantendo l'idratazione ottimale del disco stesso. Tutte queste componenti vengono prodotte dai fibroblasti, cellule-operaie responsabili della sintesi di queste preziose proteine di supporto. L'attività del fibroblasta è regolata (anche) dagli estrogeni. Senza questi ormoni, la sua produzione cala di circa il 30%. Ecco che allora, dopo la menopausa non curata, la produzione di collagene ed elastina cala drasticamente anche a livello dei dischi intervertebrali che si assottigliano e diventano rigidi.

Qual è il ruolo dei dischi intervertebrali?

Hanno la funzione essenziale di collegare tra loro i corpi delle vertebre, dando grande mobilità alla colonna; contemporaneamente agiscono da cuscinetti ammortizzatori nei confronti di qualsiasi sollecitazione meccanica arrivi alla colonna stessa.

Già durante la transizione menopausale e nel primo anno dopo la menopausa, i dischi si assottigliano con un riduzione dello spazio intervertebrale che può passare da una media di 1.80 cm, a 35 anni, a 1.40 cm a 55 anni, con una perdita quindi di 30-40 mm per spazio intervertebrale. Se considera il numero dei dischi, ecco spiegata la perdita anche di qualche centimetro in altezza. Perdita maggiore in caso di osteoporosi perché in tal caso ad essa si somma il “collasso” dei corpi vertebrali dovuto alle microfratture (fenomeno che tende peraltro a comparire in età più avanzata, come lei ricorda correttamente in sua mamma); in caso di contratture muscolari dei muscoli paravertebrali; in caso di scoliosi, che può peggiorare molto fin

dal primo anno dopo la menopausa a causa dello specifico assottigliamento dei dischi intervertebrali da carenza estrogenica. Purtroppo, l'assottigliamento dei dischi causa anche asimmetrie nella distribuzione del carico sulle vertebre, con usura prevalente sulla parte anteriore (il che aumenta il rischio di microfratture vertebrali e facilita l'ingobbirsi delle donne anziane).

Purtroppo anche questo aspetto importantissimo della salute viene completamente trascurato in nome del terrorismo antiormoni che ci consegna allo stesso invecchiamento "naturale" che avevano le donne nel medioevo. In realtà, oggi è possibile prevenire questo problema.

Prevenire e curare – Come prevenire la riduzione dei dischi intervertebrali e mantenere sana la colonna

- a) La terapia estrogenica sostitutiva iniziata in coincidenza con la menopausa è il primo aiuto sostanziale per limitare l'assottigliamento dei dischi, oltre che per prevenire l'osteoporosi;
- b) stretching ed esercizi di allungamento dei muscoli paravertebrali, fatti con giudizio, riducono le contratture e aumentano la flessibilità della colonna;
- c) il nuoto e la ginnastica in acqua aiutano a detendere la muscolatura e a mobilizzare tutte le articolazioni vertebrali, in quanto agiscono in condizioni di ridotta forza di gravità;
- d) in parallelo, un'alimentazione con adeguato calcio e vitamina D, esercizio fisico quotidiano – come passeggiate di buon passo per un'ora – ed esercizi a corpo libero aiutano a prevenire l'osteoporosi, a mantenere tonici i muscoli ed elastiche le articolazioni. Il tutto limita nettamente la perdita di altezza!