

Vampate di calore: perché peggiorano con caldo e stress

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho 54 anni, sono in menopausa da tre. Non ho fatto nessuna cura ormonale perché avevo sintomi che riesco a tollerare abbastanza bene. Purtroppo sono aumentata di peso (8 chili in tre anni) e ho sempre la pancia gonfia. Il problema peggiore però è che con i primi caldi le vampate sono aumentate di frequenza e sono molto più forti. Ne ho anche 4-5 per notte, seguite da sudorazioni tremende, al punto che spesso mi devo cambiare completamente. Con tutti questi risvegli anche il sonno è rovinato e al mattino sono uno straccio. E allora faccio anche più fatica a stare a dieta. E' vero che ultimamente ho avuto un periodo di forte stress, perché si è ammalata gravemente mia mamma. Non vorrei assumere ormoni, ho paura a prenderli, ma non posso nemmeno continuare così. Ci sono alternative? Cosa mi consiglia?». Daniela C. (Udine)

Mi dispiace molto per la malattia della mamma, il dolore per entrambe e per tutto lo stress che ne è derivato, che ha un ruolo critico nel peggioramento di vampate e insonnia. La vampata di calore è scatenata dalla sregolazione del centro termoregolatore che controlla la nostra temperatura corporea e che si trova nella parte più antica del nostro cervello, l'ipotalamo.

Sono prima le fluttuazioni esasperate degli estrogeni, negli ultimi anni di età fertile, e poi la loro carenza a sregolare il nostro termostato. Il 30-40 % delle donne ha vampate che davvero rovinano la qualità di vita, come succede a lei; un altro 30% le ha moderate. Le restanti donne hanno sintomi lievi o assenti perché hanno la fortuna di avere una residua produzione di ormoni, come il deidroepiandrosterone (DHEA), progenitore di tutti gli ormoni sessuali, estrogeni inclusi, da parte del surrene, e il testosterone, da parte dell'ovaio. Questo è segno di una notevole fortuna genetica, perché questa produzione tardiva e moderata riduce non solo le vampate, ma rallenta anche tutti i segni di invecchiamento.

Vampate e stress biologico

Diversi fattori possono aggravare le vampate (Box 1). In più si sta ora scoprendo perché le vampate non siano solo "sentire un po' di caldo in più", ma possano indicare serissimi rischi per l'intera salute della donna, a cominciare dalla salute cardiovascolare, metabolica e cerebrale. Le vampate causano un forte stress fisico, tanto più quanto maggiori sono l'escursione termica (anche di 3-5 gradi in pochi secondi) e la frequenza.

Ecco il dato nuovissimo: le vampate provocano un aumento del cortisolo, l'ormone dello stress, fino a quattro volte, con effetti che persistono nel sangue per le successive tre ore. Per essere concreti: se una donna ha otto vampate, nemmeno tante, nell'arco delle 24 ore, di fatto ha livelli di cortisolo stabilmente triplicati nel sangue e nei tessuti. Il cortisolo è l'ormone dell'emergenza. Ma se resta alto a lungo, causa danni pesanti: vasocostrizione, ed ecco la comparsa o il peggioramento dell'ipertensione; iperglicemia persistente, ed ecco il diabete e l'aumento di peso;

neuroinfiammazione, con maggior rischio di depressione, deterioramento cognitivo accelerato e morbo di Parkinson.

Box 1. Fattori che peggiorano le vampate di calore

- Sovrappeso e obesità, soprattutto d'estate: il grasso si comporta infatti come un vero materiale isolante. E' come avere addosso un cappotto o una pelliccia, tanto più quanto più aumenta il peso corporeo.
 - Temperatura esterna: d'estate le vampate peggiorano, con sudorazioni più abbondanti e una maggiore perdita di potassio. La perdita eccessiva di questo ione prezioso aumenta poi il senso di debolezza, astenia e affaticabilità.
 - Alcol: sregola ancor più il nostro termostato interno. Attenzione quindi a non bere alcolici di nessun tipo, specialmente la sera. Oltre a peggiorare le vampate, l'alcol altera anche il centro che regola il battito cardiaco: ed ecco le tachicardie notturne, più frequenti e intense se si dorme sul lato sinistro (il lato del cuore) e se si hanno molte vampate.
 - Stress acuto e cronico: ogni situazione di stress fisico o emotivo aumenta il cortisolo e sregola ancora di più il termostato. Un esempio? Litigi e conflitti aumentano le vampate.
-
-

Vampate e insonnia: il binomio diabolico

Anche l'insonnia, causata e peggiorata dalle vampate, mina l'equilibrio fisico ed emotivo. Un buon sonno è il grande custode della salute, del metabolismo e di tutti i bioritmi che governano il benessere fisico ed emotivo: incluso il bioritmo del microbiota intestinale, che regola fame e sazietà attraverso leptina e grelina.

Ecco i maggiori fattori che vengono sregolati dalla carenza qualitativa e quantitativa di sonno:

- l'insonnia aumenta il cortisolo, potenziando l'effetto stressante delle vampate. Il cortisolo, ormone dell'emergenza, aumenta l'appetito per gli alimenti dolci, percepiti come antistress;
 - svegliarsi stanchi aumenta il bisogno di cibi dolci, che ci danno l'illusione di energia pronta. Purtroppo il carico di zuccheri alza la glicemia e stimola un picco d'insulina, che fa entrare lo zucchero nelle cellule e abbassa la glicemia, rilanciando però il senso di debolezza e di fame. Lo yo-yo ripetuto tra picchi di glicemia e picchi d'insulina aumenta l'infiammazione, aumenta il peso corporeo e il rischio di diabete, e divora energia vitale;
 - in più lo stress altera il microbiota, grande regista della nostra salute, ossia l'insieme di microrganismi che abitano l'intestino. Causa allora disbiosi, ossia un'alterazione patologica tra le diverse popolazioni di miliardi di microrganismi che ci abitano. Moltissime le conseguenze per la salute, di cui tre molto rilevanti per le donne in menopausa:
 - 1) senso di instabilità fisica, come di "stare in barca" (dizziness), che parte proprio dal microbiota intestinale;
 - 2) disturbi dell'umore, fino alla depressione, perché il 90% della serotonina, che regola l'umore, è prodotta nel cervello viscerale, in collaborazione con il microbiota;
 - 3) aumento di germi fermentativi e putrefattivi, con aumento della produzione di gas: ed ecco la pancia gonfia, le difficoltà digestive e intestinali.
-

Importante: il nostro microbiota è unico come l'impronta digitale o la carta d'identità. Il microbioma è il codice genetico dei microrganismi che lo formano. Ed ecco una buona notizia: oggi abbiamo la possibilità di conoscere il nostro microbioma e di identificare tutte le sue componenti con un semplice esame genomico delle feci. Questo ci permette poi di scegliere meglio l'alimentazione giusta per noi, ma anche i probiotici più efficaci per correggere la disbiosi che contribuisce all'aumento di peso, sempre in sinergia con stili di vita sani.

Vampate e insonnia: impatto sulle relazioni

Vampate ripetute, insonnia e cortisolo elevato si ripercuotono sull'equilibrio emotivo e sui livelli di energia, per cui ci si sveglia al mattino sentendosi uno straccio, di cattivo umore, con più ansia e a depressione. La donna può diventare nervosa, irritabile, intollerante, persino aggressiva, con ripercussioni negative anche sull'atmosfera familiare, sul rapporto di coppia, o sul lavoro. Anche questo disagio emotivo contribuisce ad aumentare la ricerca di cibo: si mangia di più, o si bevono aperitivi, per consolarsi, cercando dolci e alcol come alimento antistress ("comfort food").

Le strategie per ridurre le vampate sono molteplici (Box 2). E per le donne che non possono o non vogliono usare gli ormoni, è in arrivo un farmaco innovativo che ha già superato tutti gli studi clinici (Box 3).

Box 2. Fattori che riducono le vampate di calore

- Gli stili di vita sani aiutano molto: bene una camminata mattutina alla luce naturale, per 30-45 minuti, perché abbassa l'infiammazione, riduce il cortisolo e scarica lo stress, anche da vampate, in modo del tutto fisiologico. IL movimento fisico, inoltre, aiuta a ripristinare il peso corporeo e risincronizzare i bioritmi amici della salute.
- Dormire in camere fresche riduce il fattore peggiorativo del calore ambientale.
- I fitoterapici (estratti di polline e pistillo, fitoestrogeni, estratti di soia e così via) possono ridurre le vampate dal 30 al 50%, in sinergia con stili di vita sani.
- La terapia ormonale sostitutiva su misura è l'aiuto più potente, perché "ripara" il termostato: la fa l'87% delle mie pazienti dopo la menopausa, con molta soddisfazione, ma solo il 5,3% delle donne italiane.
- Infine, lo ripeto ancora una volta, è essenziale evitare l'alcol, che accelera e peggiora la sregolazione del termostato ipotalamico.

Conclusioni

L'essenziale è comprendere che le vampate di calore sono scatenate dalla carenza di estrogeni dopo la menopausa, che altera il termostato regolatore della temperatura corporea: sono quindi una sirena d'allarme molto seria che si accende sull'intera salute fisica ed emotiva della donna. Vampate e insonnia si potenziano reciprocamente nel causare uno stato di stress biologico che, persistendo, può causare seri problemi di salute, oltre ad aumentare l'appetito per cibi dolci e

grassi.

Per questo è importante riportare in equilibrio il centro termoregolatore. Per chi ha vampate severe, e non ha controindicazioni specifiche, può essere molto appropriato iniziare una terapia ormonale personalizzata a basso dosaggio, che intanto dà sollievo e limita la progressione a lungo termine di patologie severe. E passare poi eventualmente al nuovo farmaco non ormonale (Box 3), non appena venga approvato anche in Italia.

Box 3. Il farmaco che aiuterà chi non può o non vuole fare terapie ormonali

Un'ottima notizia per tutte le donne colpite da vampate severe e che non possono, o non vogliono, ricorrere alle terapie ormonali: ha completato le fasi di ricerca clinica un farmaco molto efficace, il fezolinetant, che ripara il termostato sregolato ed elimina le vampate in oltre il 60% dei casi.

Il fezolinetant non è un ormone e non diventa un ormone, ma agisce direttamente sulle cellule nervose sregolate, riportandole in equilibrio.

La rigorosa Food and Drug Administration statunitense (FDA) lo ha approvato il 12 maggio scorso. Ora è all'esame della European Medicines Agency (EMA). Se tutto procede bene, dovrebbe arrivare in Italia il prossimo anno.
