Donne over 50: come vivere felici (con i propri partner)

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

"Gentile professoressa, ho 52 anni e sono sposato da 25. Qualche sera fa, a una cena fra vecchi compagni di liceo, è sorta una discussione su quali siano le caratteristiche che contraddistinguono delle donne delle nostra età. Alla fine eravamo tutto d'accordo sul fatto che non esiste "una" donna over 50, ma molte donne diverse a seconda del livello culturale, delle condizioni economiche e professionali, e anche del grado di salute. Lei che cosa ne pensa? Abbiamo deciso di scriverle per capire in che cosa potremmo aiutare le nostre compagne ad essere pienamente se stesse anche in questa fase importante della vita: ma non si può aiutare, se non si conoscono certe problematiche che a noi uomini magari sfuggono… Grazie per l'attenzione!".
Edoardo & amici (Brescia)

Gentile signor Edoardo, e gentili amici, innanzitutto mi congratulo per la sensibilità che dimostrate di avere per le vostre compagne. E poi vi dico subito che avete perfettamente ragione: non esiste un solo tipo di donna, ma diverse tipologie di donne determinate proprio dalla cultura, dal benessere economico, dallo status professionale e sociale, dalle condizioni psicofisiche. Sono queste variabili che fanno di una donna una persona soddisfatta, vivace, innamorata della vita, oppure frustrata, depressa, sfiduciata. Cercherò di darvi un quadro sintetico ma esauriente dei fattori in gioco, in modo che possiate trarne piccoli e grandi spunti di riflessione per la vostra vita di coppia.

Quali sono i principali desideri di una donna in questa fascia di età?
Questo dipende da numerosi fattori: il bilancio esistenziale rispetto alla prima metà della vita, la salute complessiva, il tipo di menopausa (severità e durata dei sintomi, comorbilità eventualmente associate), la presenza o meno di depressione, la situazione economica, il livello culturale, la qualità della vita affettiva e di relazione. E non ultimo il tempo a disposizione: chi deve assistere i genitori o altri familiari malati ha ben poco tempo per pensare a sé, soprattutto quando deve anche lavorare per vivere!
Ciò premesso, in condizioni ottimali, i principali desideri di una donna cinquantenne normalmente sono: avere più tempo per sé; poter realizzare almeno qualche sogno nel cassetto, prima che diventi rimpianto; sentirsi ancora in forma, bella e desiderabile; divertirsi di più; e magari vivere ancora un grande amore, o rilanciare su basi più fresche quello di sempre.

Che rapporto hanno in generale le donne over 50 con la propria salute?
Un rapporto tendenzialmente buono, se sono consapevoli, colte ed economicamente indipendenti. Anche su questo punto, in altre parole, non si può generalizzare: basta guardare la crescita dell'obesità, soprattutto fra le donne a basso reddito.

© 2012 - Prof. Alessandra Graziottin - www.alessandragraziottin.it

Che cosa cambia con la menopausa, a livello fisico e psicologico?
Dipende dall'età in cui è iniziata, dal tipo di menopausa (spontanea o provocata), dalla gravità dei sintomi (vampate, insonnia, tachicardia, depressione, ansia, dolori articolari, disturbi gastrointestinali, disturbi urologici, problemi sessuali). Ricordatevi in particolare che il peggioramento estetico – con la comparsa di rughe, aumento di peso, perdita di tono muscolare, cambiamento della forma del corpo – può determinare una vera e propria crisi esistenziale, specialmente nelle donne ammirate da giovani per la loro bellezza.
Stili di vita sani e una terapia ormonale su misura, quando non ci siano controindicazioni maggiori, possono contrastare questi problemi, restituire un pieno benessere psicofisico e ottimizzare il passaggio verso una maturità consapevole e appagata.

Quali controlli dovrebbe fare con regolarità una donna fra i 50 e i 65 anni?
Innanzitutto la visita ginecologica, la mammografia e il controllo pressione arteriosa. Poi gli esami ematochimici principali, il pap-test, l'ecografia transvaginale, la densitometria ossea e la ricerca di sangue occulto nelle feci. Gli altri esami specialistici vanno eseguiti solo quando indicati.

A parte i sintomi menopausali veri e propri, quali sono i più frequenti disturbi che colpiscono le donne in questa fascia di età?
Il primo è sicuramente un certo calo di energia fisica: se la stanchezza è notevole e persistente, è opportuno procedere a una diagnosi accurata perché il problema potrebbe dipendere non solo dallo squilibrio ormonale menopausale o da una forma più o meno grave di depressione, ma essere la spia di patologie anche serie.
Un secondo problema piuttosto diffuso è la stipsi: la menopausa e l'invecchiamento tendono a peggiorare sia la forma propulsiva, sia quella ostruttiva. Per attenuarla sono consigliabili un'idratazione adeguata (due litri d'acqua al giorno); un'alimentazione ricca di fibre (se non si soffre di sindrome del colon irritabile); almeno un'ora al giorno di movimento fisico (per esempio, una passeggiata a passo veloce); l'uso di macrogol o di altri lassativi di massa; l'assunzione di probiotici. In caso di stipsi ostruttiva, inoltre, sono utili gli esercizi di rilassamento del pavimento pelvico, con biofeedback e/o fisioterapia.
Molte donne, infine, soffrono di mal di testa: ma qui più che mai la cura dipende dalla diagnosi differenziale! La cefalea può infatti essere provocata da contratture muscolari, da artrosi e rigidità nucale, da problemi posturali o vecchi colpi di frusta, da carenza ormonale, da stress, da intolleranze alimentari.

Esistono degli stili di vita che consentano di sentirsi sempre giovani e in forma?
La pretesa di sentirsi "sempre giovani" forse è eccessiva, in linea con il giovanilismo che caratterizza molte donne (e uomini) del nostro tempo. E' più saggio cercare di sentirsi "in forma": un'attività fisica regolare riduce infiammazione e dolori, migliora l'umore, riduce il rischio

oncologico, cardiovascolare e metabolico, e ottimizza il consumo calorico. Ma il benessere complessivo della persona dipende anche dalla presenza di hobby e interessi culturali, da una vita affettiva ricca e stimolante, dalla ricerca spirituale e di senso, dall'apertura al nuovo e dalla curiosità verso il mondo.

Che importanza ha la sfera sessuale nella vita di una donna over 50?
Dipende: il 48% delle donne dopo i 50 anni dichiara di non avere più desiderio sessuale, specialmente nei confronti del partner stabile. Molte (fino al 44%) hanno secchezza vaginale, dolore ai rapporti, difficoltà orgasmiche. Alcune sognano l'amore, altre un erotismo appagante. Ma anche qui, va detto con chiarezza, molto dipende dalla salute, da stili di vita sani e da cure ormonali appropriate.

Quali sono gli ingredienti fondamentali per rendere appagante un rapporto di coppia in età matura?
Una buona salute per entrambi, complicità fisica ed emotiva, educazione, affinità ideali, passioni condivise; la capacità di ridere insieme, e di lasciar perdere i piccoli e grandi disappunti quotidiani; progetti e sogni da realizzare insieme: dai viaggi a uno sport o un ballo, da una casetta da ristrutturare ai nipoti da gustare, dal giardino da curare alla musica da assaporare insieme. Auguri di buon Natale, e buona vita, a tutti voi e alle vostre compagne!