Menopausa: sintomi principali e risposte terapeutiche

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

"Gentile professoressa, mia moglie è entrata in menopausa da due anni, e sta accusando molti disturbi: debolezza fisica, dolori articolari, vampate fastidiose. Persino nell'intimità qualcosa di sostanziale è cambiato: non ha più il profumo di una volta, e fa fatica ad avere rapporti perché sente molto male. Lei che cosa ne dice? Sono problemi che riguardano tutte le donne di quell'età? Quali sono le possibili cure per tornare a stare meglio? Grazie".
Davide (Milano)

Gentile signor Davide, la menopausa – complice la caduta degli estrogeni – comporta effettivamente numerosi e significativi cambiamenti nel corpo e nel benessere emotivo della donna. In positivo, si può trasformare questa delicatissima fase in un momento d'oro per prepararsi a vivere con pienezza l'autunno della vita: oggi più di un tempo, perché le cinquantenni del nuovo millennio sono più giovani, vitali e attive delle loro nonne. Il segreto per riuscirci è sapere quali sono i disturbi legati alla menopausa, e adottare le strategie migliori per superarli. Ecco dunque alcune riflessioni, secondo lo schema del "vero o falso", che possono aiutarvi a capire meglio i cambiamenti che si stanno verificando e come affrontarli.

La massa muscolare si riduce, e questo non influisce solo sull'aspetto estetico
VERO. Braccia "a vela" e inestetici cedimenti sono l'effetto più temuto, ma la perdita di massa riduce anche la forza e le performance muscolari. Insospettabilmente, queste variazioni e le condizioni patologiche, come la carenza di estrogeni e androgeni, che le sottendono, influiscono anche sulle funzioni cerebrali, come la memoria, che perdono smalto. Per evitare rischi, perciò, è bene dedicare almeno un'ora al giorno al movimento fisico: basta una camminata di buon passo. Se poi si usano le racchette ("nordic walking"), si stimola anche il tono delle braccia. Benissimo anche il ballo, il nuoto e gli esercizi a corpo libero: facilitano la rigenerazione dei muscoli e abbassano tutti i rischi della menopausa.

La menopausa danneggia anche le articolazioni
VERO. Tutte le donne conoscono il rischio di ammalarsi di osteoporosi, ma poche sanno che dopo la fine della vita fertile l'incidenza dell'artrosi triplica e che nei primi due anni dopo la menopausa il 25% delle donne rimane vittima di un'artrosi aggressiva: colpisce soprattutto mani e piedi, ed è caratterizzata da un forte dolore, soprattutto al risveglio. Le cause di questa particolare forma di artrosi sono genetiche: in sostanza, e a parità di condizioni, le articolazioni sono predisposte ad accusare di più la carenza di estrogeni. Per fermare questo processo è importante intervenire al più presto con le cure giuste. Quella ideale, se non ci sono controindicazioni maggiori, è la terapia ormonale sostitutiva.

© 2019 - Prof. Alessandra Graziottin - www.alessandragraziottin.it

Le vampate: durano poco e sono solo fastidiose

FALSO. Nel 70% dei casi sono più intense nei primi due anni e poi si riducono, ma nel 20% dei casi durano per altri cinque anni, mentre nei restanti casi permangono per tutta la vita. Non solo: se sono molto severe e aggressive sono un semaforo rosso che anticipa alcuni gravi problemi di salute. Per esempio, c'è un rischio più alto di alterazione dei bioritmi di sonno, fame e pressione arteriosa, il che apre la strada a insonnia, aumenti di peso e ipertensione maligna, una forma molto resistente alle terapie farmacologiche. Sono anche un campanello d'allarme di un maggior rischio cardiovascolare e di una fragilità di alcune aree del cervello che possono più facilmente dare il via a disturbi come ansia e depressione e, nel tempo, a malattie come l'Alzheimer e il Parkinson. La soluzione: mettere subito in atto buoni stili di vita (alimentazione povera di grassi e sale, attività fisica regolare, niente fumo, pochissimo alcol). E poi, valutare con il proprio ginecologo l'eventualità di effettuare la terapia ormonale sostitutiva, che riduce ogni rischio.

La menopausa cambia il profumo della donna

VERO. Si riducono i feromoni, sostanze responsabili del "profumo di donna", carta vincente della seduzione. Con loro, però, cala spesso anche il desiderio, come capita al 48% delle donne in Europa. Dopo la menopausa, infatti, nell'organismo si riduce la produzione di due alleati del piacere femminile: il testosterone e il deidroepiandrosterone (DHEA). Le soluzioni per riaccendere la passione però esistono: riscoprire il piacere del corteggiamento con il partner, una maggiore attenzione alla cura della propria immagine e, se necessario, un aiuto farmacologico. Le soluzioni a disposizione: una pomata al testosterone che migliora le funzioni dell'apparto genitale, e compresse a base di DHEA (10 o 25 mg), sempre su prescrizione medica, che favoriscono il benessere generale ma anche la vita intima, perché aumentano l'energia vitale, la motivazione e l'interesse sessuale, la forza fisica e il senso di benessere.

© 2019 - Prof. Alessandra Graziottin - www.alessandragraziottin.it