Menopausa, tutte le cure per le over 60

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

"Mia moglie ha 62 anni, e per molto tempo ha assunto con piena soddisfazione la terapia ormonale sostitutiva. Qualche mese fa il medico curante le consigliato di sospendere la cura, anche perché il ciclo era piuttosto lungo e, a volte, doloroso. Ma a quel punto le sono tornati i sintomi della menopausa: insonnia, tachicardia e vampate a manetta. E' stato un errore smettere?".

Gentile signor Raffaele, in assenza di controindicazioni maggiori e sempre in sinergia con corretti stili di vita, la terapia ormonale sostitutiva a lungo termine mi vede normalmente favorevole. Tuttavia mi lascia perplessa la presenza di mestruazioni prolungate e dolorose come quelle di sue moglie: forse la terapia va rivalutata in funzione dell'età.

Su che scelta possiamo orientarci?
In linea generale, già dopo i 55 anni, ma certamente dopo i 60, sono più adeguati regimi terapeutici che non causino più il flusso. La prima scelta sono i regimi in combinata continua, che danno dosi quotidiane costanti di estradiolo e progestinico, eliminando il ciclo. Sempre in assenza di controindicazioni, può essere utile valutare con il ginecologo curante una terapia a base di deidroepiandrosterone (DHEA), il precursore degli ormoni sessuali. Prima di iniziare la cura, sarebbe opportuno dosarne il livello plasmatico.

Quali sono i benefici di questo ormone?
Il DHEA migliora le funzioni cognitive, il tono muscolare e la densità ossea. Sempre su indicazione del medico di fiducia, in vagina può essere applicato il prasterone (DHEA sintetico) in tavolette da 6,5 mg, da inserire alla sera: riduce la secchezza vaginale, il dolore ai rapporti e i sintomi urinari, migliorando molti aspetti della sindrome genitourinaria della menopausa. A questo può aggiungere integratori specifici, come l'estratto di polline e pistillo (1 capsula al mattino).

Prima lei accennava agli stili di vita: che cosa può consigliarci a questo proposito?
Le opzioni terapeutiche sono efficaci. Ma per stare davvero bene, e ridurre comunque il ricorso ai farmaci, è fondamentale tenersi in forma con l'attività fisica quotidiana (40-60 minuti al giorno di passeggiata a ritmo sostenuto sono più che sufficienti), una dieta appropriata, abolendo alcol e fumo, e adeguati stimoli per la mente, come la lettura o la danza. Auguri di cuore a tutti e due.

© 2021 - Prof. Alessandra Graziottin - www.alessandragraziottin.it