



MENOPAUSA
MENO...
MALE!



SIGO

SOCIETÀ ITALIANA
DI GINECOLOGIA E OSTETRICIA

IL PERCHE' DI QUESTO OPUSCOLO

La **menopausa** è una fase delicata e transitoria nella vita della donna, durante la quale è sempre più possibile mantenere inalterata la qualità della vita. Un' italiana oggi ha un'aspettativa di vita (84,6 anni) sempre più alta il che significa che all'arrivo della menopausa (tra i 45 e i 55 anni) ha quasi 30 anni di vita attiva di fronte a sé, anche dal punto di vista sessuale. Negli ultimi anni sono aumentate le madri ultra 40enni (+ 12% dal 2010) quindi la donna in menopausa può avere figli giovani o giovanissimi ed è spesso ancora nel pieno della vita lavorativa. La menopausa quindi non è più sinonimo esclusivo di invecchiamento. Eppure ancora oggi è un argomento di cui si parla molto poco nel nostro Paese, e spesso in modo distorto. La menopausa per tante italiane è ancora considerata una fase negativa della vita. Il 61% afferma di sentirsi peggio di prima della fine del ciclo mestruale.



QUESTA PUBBLICAZIONE NASCE CON L'OBIETTIVO DI AIUTARTI A COMPRENDERE COS'E' E COSA COMPORTA LA MENOPAUSA, MA SOPRATTUTTO COME AFFRONTARE IL CAMBIAMENTO E VIVERLA AL MEGLIO!

COSE' LA MENOPAUSA?



Per **menopausa** si intende il periodo della vita della donna in cui termina l'età fertile e scompaiono definitivamente le mestruazioni. Nella maggior parte dei casi si presenta intorno ai 50 anni (con un intervallo di normalità tra i 45 ed i 55 anni). Si entra "ufficialmente" in menopausa dopo l'interruzione del ciclo mestruale per 12 mesi.

A seconda dell'età di esordio si definisce:

PRECOCE quando inizia prima dei 40 anni

PREMATURA quando inizia prima dei 45 anni

TARDIVA quando si verifica dopo i 55 anni

La menopausa è in genere spontanea ma esiste anche una forma di "menopausa artificiale" causata da interventi chirurgici, trattamenti antitumorali, agenti infettivi, chimici, o malattie metaboliche, difetti enzimatici o meccanismi autoimmuni, che spesso coinvolgono surrene e tiroide, oltre che l'ovaio.

UN NUOVO INIZIO

Ogni cambiamento rappresenta una possibilità di evoluzione e miglioramento e proprio per questo è indispensabile affrontare la menopausa con il giusto approccio. Le trasformazioni che ogni donna affronta in questa fase della vita sono molteplici: spesso l'insorgere della menopausa genera una serie di problemi collegati, nel 90% dei casi, alla chiusura del cosiddetto "ombrello estrogenico". Gli estrogeni svolgono funzioni vasodilatatorie, endotelio-protettive (salvaguardano il rivestimento interno dei vasi), controllano la pressione, il flusso sanguigno e intervengono sia sul profilo lipidico che su quello glicemico. Inoltre, con la menopausa il pH diventa meno acido (più alcalino) e aumenta il rischio di contrarre infezioni urinarie (vaginiti, cistiti ricorrenti), oltre a determinare secchezza e dolore durante i rapporti.



LA MENOPAUSA OGGI

Le terapie innovative e l'introduzione di alcuni importanti accorgimenti nella vita di tutti i giorni fanno in modo che la menopausa non rappresenti più un problema mentre i cambiamenti storici e culturali hanno rimosso qualsiasi accezione negativa anche dal punto di vista sociale. Tutto questo permette di affrontare al meglio il cambiamento: la menopausa non è "l'inizio della fine" ma rappresenta **una fase piena di opportunità**, un momento in cui prendersi cura di sé stesse, allargare i propri orizzonti, esplorare nuove possibilità. In menopausa, ha inizio un nuovo percorso di realizzazione, verso un'identità femminile rinnovata tutta da scoprire.



NON E' SEMPRE STATO COSI'

Nei secoli passati molte donne, purtroppo, morivano prima di raggiungere la menopausa: agli albori del ventesimo secolo, per una donna l'aspettativa di vita era di soli 40 anni. Per chi superava questa soglia, la menopausa rappresentava un segno di imminente ed inevitabile declino. Oggi, invece, l'aspettativa media di vita di una donna è di 84 anni (di gran lunga superiore a quella degli uomini). Le donne occupano ormai posti strategici, sia che si guardi agli scenari internazionali sia nell'organizzazione sociale e familiare della vita quotidiana. Per questo la menopausa non rappresenta più un limite: proprio gli anni della maturità coincidono sempre più spesso con la piena realizzazione di sé sul piano professionale e familiare!



ADDIO AI PICCOLI FASTIDI

I lievi disturbi che si possono avvertire nella fase premenopausale e nei primi mesi della menopausa non ti devono allarmare. È una fase di transizione ed è possibile mantenere inalterata la tua qualità di vita con l'aiuto di semplici rimedi. I sintomi più frequenti sono:

VAMPATE DI CALORE

Sono il sintomo che maggiormente caratterizza la menopausa. Si tratta di una sensazione di calore improvvisa, transitoria, diffusa a livello del torace, del viso, della testa, accompagnata da arrossamento cutaneo e sudorazione. Le vampate possono portare a risvegli improvvisi quando si presentano durante la notte, con sudorazione e difficoltà nel prendere sonno. Oppure possono indurre un risveglio precoce al mattino.

INSTABILITA' DELL'UMORE E CALO DELLA LIBIDO

Si tratta di disturbi frequenti, anche nel periodo che precede la menopausa. Potresti sentirti più irritabile, piangere con



maggior facilità, avvertire una sensazione di ansia o di tristezza. Con il passare degli anni è normale assistere anche ad una riduzione della motivazione alla sessualità. Con la menopausa, diminuiscono i livelli di estrogeni e in parte di androgeni. Questo comporta una progressiva involuzione degli organi genitali (vagina, clitoride, grandi e piccole labbra), una reazione meno adeguata alla stimolazione sessuale e un ridotto desiderio cerebrale per l'attività sessuale.

Ma il desiderio e il buon umore si possono recuperare anche grazie a nuovi stimoli!

PER CONTRASTARE I PRIMI SINTOMI DELLA MENOPAUSA Per contrastare i primi sintomi della menopausa è fondamentale seguire stili di vita sani. Svolgere regolare attività fisica è un ottimo aiuto: allenando il sistema cardio-circolatorio si favorisce l'adattamento vascolare riducendo la severità del disturbo. Inoltre, da non trascurare è l'alimentazione che deve essere ricca di antiossidanti. Molte di queste sostanze derivano dalle piante e appartengono alla grande classe dei polifenoli come il resveratrolo, contenuto nella buccia degli acini d'uva, che svolge un'importante azione protettiva contro i radicali liberi e i processi ossidativi legati all'avanzare dell'età e ai cambiamenti del metabolismo. Anche la vitamina E è un potente antiossidante e contribuisce a proteggere le cellule dai danni provocati dai radicali liberi. Attraverso la dieta è possibile assumerla con i cereali, la frutta secca e l'olio di germe di grano. La vitamina D (in particolare le varianti D2 e D3), invece, è sintetizzata a livello della pelle grazie all'esposizione ai raggi solari attraverso la trasformazione di un derivato del colesterolo. È fondamentale per regolare l'assorbimento del calcio e il suo deposito nelle ossa scheletriche sotto forma di cristalli. È molto diffusa la sua carenza, sia per una difficoltà a raggiungere l'assunzione raccomandata attraverso i cibi (pesce grasso, fegato, uova, ecc) sia per una ridotta esposizione ai raggi solari.

DISTURBI UROGENITALI

La **secchezza vaginale** è un sintomo frequente che è dovuto alla diminuzione degli estrogeni. Con il tempo si riduce lo spessore dei tessuti di rivestimento della vagina e diminuiscono l'elasticità e l'idratazione. A livello delle vie urinarie, si possono avvertire "stati di sofferenza" con frequenti **episodi infettivi od infiammatori** (cistiti).

Inoltre il tessuto della vescica tende a cambiare e in alcune donne può comportare perdite involontarie di urina o disturbi legati all'urgenza. L'**incontinenza urinaria** è un altro importante disturbo dovuto all'indebolimento dei muscoli pelvici. Si manifesta con perdite durante sforzi improvvisi (starnuti, forti risate, colpi di tosse).

Anche la cosiddetta "**vescica iperattiva**" può diventare un problema perché comporta l'esigenza di urinare molto frequentemente.



PER CONTRASTARE QUESTI DISTURBI si possono fare appositi esercizi, movimenti molto semplici, che si possono svolgere in pochi minuti. Basta contrarre i muscoli come se si volesse impedire la fuoriuscita di urina per circa dieci secondi, per poi rilasciarli. Gli esercizi dei muscoli pelvici sono denominati "Esercizi Kegel": si comincia con una serie di dieci contrazioni al giorno e poi si può aumentare fino a tre serie da dieci, ogni giorno. Chiedi consiglio al tuo ginecologo!



LA TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA

La diminuzione dei livelli di ormoni, i “migliori amici” della femminilità della donna, può causare i disturbi descritti che in genere tendono a ridursi e scomparire con l'avanzare dell'età. Diverse le armi per affrontarli: la *terapia ormonale sostitutiva (TOS)* è un trattamento farmacologico a base di ormoni estrogeni associati a progestinici che normalmente vengono prodotti dalle ovaie. Questi ultimi sono necessari solo nelle donne con l'utero, la terapia con soli estrogeni può essere fatta nelle donne a cui è stato asportato l'utero. Durante la menopausa questa produzione diminuisce e la terapia ormonale sostitutiva serve a ridurre i sintomi e a migliorare la qualità di vita della donna.

È utilizzato anche il *Tibolone*, un ormone di sintesi che ha proprietà estrogeniche, progestiniche e androgeniche. Recentemente è inoltre stato approvato un farmaco innovativo efficace nel contrastare i sintomi correlati alla carenza di estrogeni, indicato per le donne per le quali la terapia



progesterinica non è appropriata. Si tratta del *Complesso Estrogenico Tessuto-Selettivo (TSEC)*, una terapia ormonale senza progesterinico in grado di alleviare i sintomi quali vampate, sudorazione notturna e atrofia vulvo-vaginale.

Tutti questi farmaci migliorano in breve tempo la qualità della vita delle donne e a lungo termine contrastano l'aumento del rischio cardiovascolare e dell'osteoporosi. Gli estrogeni infatti agiscono sui propri recettori situati in tutto l'organismo e la loro carenza determina ripercussioni a livello sistemico. Tra queste il peggioramento del metabolismo dei grassi, l'alterazione della funzione dell'endotelio vascolare, il progressivo aumento di peso con la redistribuzione del grasso corporeo a livello addominale.

Parlane con il tuo medico: dopo una valutazione della tua storia personale e un'attenta visita, saprà consigliarti se e quando iniziare la terapia e quale trattamento scegliere.



PICCOLI E GRANDI PROBLEMI

OSTEOPOROSI

Dopo una certa età è normale che si verifichi una progressiva perdita di minerali dall'osso. Ma se diventa eccessiva e la massa ossea scende al di sotto di determinati livelli, può insorgere l'**osteoporosi**. Si tratta di una malattia spesso difficile da riconoscere che spesso non dà nessun segno. Viene definita il "ladro silenzioso", perché per anni, ruba il calcio delle ossa. Il momento più critico per le donne arriva proprio con la menopausa, ancora di più se precoce o artificiale. Spesso una donna si trova a perdere, senza accorgersene, fino a più del 30% della sua massa ossea. Ma una dieta sana e tanta attività fisica si rivelano aiuti preziosi.

Sono fondamentali una **dieta ricca di calcio** (latte, yogurt, formaggio fresco e, se necessario, un integratore alimentare a base di calcio); una **moderata ma regolare attività fisica** (la cosa più semplice è camminare di buon passo mezz'ora al giorno), una buona disponibilità di vitamina D, che serve ad assorbire il calcio nell'intestino. La vitamina D si forma nella pelle per azione della luce del sole, per cui può bastare un po' di vita

all'aria aperta per averne il giusto apporto. Fondamentale è poi la vitamina K, necessaria per l'attivazione dell'osteocalcina, una proteina che favorisce la mineralizzazione ossea e l'attivazione delle proteine Gla della matrice, importanti per evitare la calcificazione dei vasi, processo fondamentale nel processo aterosclerotico.

DIABETE E SINDROME METABOLICA

Il nostro organismo ha un bisogno costante di zuccheri, la "benzina" che lo aiuta a mantenere tutte le sue funzioni. In particolare, il glucosio costituisce la fonte energetica principale per il sistema nervoso centrale e per la zona midollare del rene. I livelli di glucosio nel sangue sono regolati dall'**insulina**, un ormone prodotto da alcune cellule del pancreas. Il diabete è una malattia cronica, caratterizzata da livelli di glucosio nel sangue più elevati rispetto alla norma (iperglicemia), a causa di un'inadeguata (o assente) produzione dell'ormone insulina (Diabete tipo 1) o di una scarsa capacità dei tessuti di utilizzare l'insulina stessa (Diabete tipo 2).

La pre-menopausa e la menopausa sono associate ad alterazioni ormonali che spesso comportano picchi glicemici o possono peggiorare un diabete preesistente, rendendo necessario un cambio di terapia.



RISCHIO CARDIOVASCOLARE

Si è sempre pensato che le malattie del cuore colpissero prevalentemente gli uomini. Falso! Fino ai 50 anni, le donne sono tutelate dagli estrogeni che esercitano un effetto positivo sul colesterolo "buono" (HDL), riducono quello "cattivo" (LDL) e mantengono una buona vasodilatazione. Ma, dopo la menopausa, la proporzione pian piano si inverte e le malattie cardiovascolari rappresentano la prima causa di morte femminile.

IPERTENSIONE

Si verifica quando il cuore, per vincere le resistenze periferiche legate all'aumento della rigidità delle grandi arterie, esercita sulle pareti arteriose e sui tessuti degli organi una pressione superiore ai valori normali di riferimento. Quando i valori massimi e minimi (pressione sistolica e pressione diastolica) sono uguali o superiori a 130/85 mmHg, si parla di ipertensione arteriosa, mentre la pressione ottimale è quella con parametri al di sotto di 130 per i valori massimi e al di sotto di 85 per i valori minimi.

COLESTEROLO E TRIGLICERIDI

Il colesterolo è una sostanza grassa necessaria al corretto funzionamento dell'organismo. Partecipa alla sintesi di alcuni

ormoni e della vitamina D ed è un costituente delle membrane delle cellule. Prodotto dal fegato, è introdotto anche con la dieta: è contenuto nei cibi ricchi di grassi animali, come carne, burro, salumi, formaggi, tuorlo dell'uovo, fegato. È invece assente in frutta, verdura e cereali. Livelli elevati di colesterolo nel sangue portano alla formazione di placche aterosclerotiche e all'indurimento delle arterie.

I trigliceridi sono la principale riserva energetica dell'organismo. Infatti i nutrienti si depositano sotto questa forma nel tessuto adiposo e vengono



in parte utilizzati dal fegato per la formazione di sostanze utili all'organismo. Alti livelli di trigliceridi nel sangue contribuiscono ad alzare i valori di colesterolo cattivo LDL.

ATEROSCLEROSI

L'aterosclerosi è costituita da depositi di grassi ed altre particelle sulle pareti arteriose. Con il tempo il passaggio del sangue viene ostacolato e si può arrivare alla completa occlusione del vaso. Quando questo avviene a livello delle arterie coronarie, può svilupparsi una angina pectoris o un vero e proprio infarto. Se l'occlusione invece si verifica nei vasi che portano il sangue al cervello, si verifica un ictus. La menopausa è uno dei tanti fattori di rischio di aterosclerosi.



PREVENIRE SI PUO'...

Oltre a interrompere il vizio del fumo, è opportuno seguire un'alimentazione sana e varia, che preveda un regolare consumo di pesce, un limitato consumo di grassi di origine animale (carne, burro, formaggi, latte intero), povera di sodio e ricca di fibre (verdura, frutta, legumi) che aiuta a mantenere a un livello favorevole la colesterolemia e la pressione arteriosa. È fondamentale svolgere attività fisica perché rafforza il cuore e migliora la circolazione e l'ossigenazione del sangue. È sufficiente camminare per un minimo di 30 minuti al giorno e, se possibile, salire le scale a piedi. Il peso è strettamente collegato al tipo di alimentazione e all'attività fisica svolta: il giusto peso deriva dal giusto equilibrio tra le calorie introdotte con l'alimentazione e quelle spese con l'attività fisica.



DEPRESSIONE

La menopausa può alterare l'umore e diventare, in alcuni casi, un fattore scatenante di stati depressivi, a vari livelli di intensità. Il "male oscuro" si manifesta più frequentemente in caso di:

- menopausa chirurgica
- importanti disfunzioni della tiroide
- episodio depressivo prima della menopausa
- cattivo stato di salute
- depressione post-partum
- cattiva relazione di coppia e clima familiare

CHIEDI AIUTO

Nei casi di depressione acuta, è indispensabile un aiuto terapeutico ed un supporto psicologico. Naturalmente il medico o il ginecologo possono fornire validi consigli per supportare la tua condizione psicologica: rivolgiti a loro per identificare la maniera più efficace di risolvere il problema e tornare ad essere una persona serena!

DISTURBI COGNITIVI

La menopausa ed il periodo post-menopausa possono comportare anche indebolimento della memoria e difficoltà di concentrazione.

Alcuni studi suggeriscono che l'utilizzo della Terapia Ormonale Sostitutiva, nella fase iniziale della menopausa, possa fornire una protezione a lungo termine nei confronti delle alterazioni cognitive.



UN CERVELLO IN FORMA

Per mantenere inalterate le proprie funzioni psicologiche e mentali, un aiuto può arrivare dalle stesse tecniche che aiutano la forma fisica. È fondamentale arricchire la vita quotidiana con hobby ed interessi personali e soprattutto con la pratica di un po' di moto, magari in compagnia: lo sport è, infatti, un importante stimolatore della "neurogenesi" cerebrale, il rinnovo cellulare nel cervello. Praticare attività fisica consente di mantenersi in forma e in armonia con sé stesse e con gli altri.

PREVENZIONE ONCOLOGICA

Con la menopausa aumentano i rischi di insorgenza di tumori come quello al **seno** al **colon-retto**. Ma oggi esistono programmi di screening, test ed esami per individuare la malattia quando è ancora ai primissimi stadi. Gli esami di screening sono gratuiti e gli inviti vengono in genere spediti a tutta la popolazione dall'Azienda Sanitaria Locale. Partecipa anche tu! Se si impara a giocare d'anticipo, il successo è assicurato!

IL TUMORE AL SENO

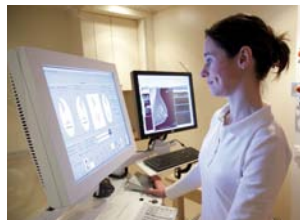
È il più diffuso e temuto tra le donne, tuttavia oggi oltre il 90% di chi ne è colpita riesce a superare la malattia. La prevenzione può iniziare da giovanissime con l'autopalpazione del seno: un autoesame che permette di individuare la presenza di alterazioni della mammella o di noduli.

MAMMELLA AI RAGGI X. La mammografia è un esame radiologico che permette di rilevare precocemente eventuali lesioni. In caso di positività, è prevista la ripetizione dell'indagine, un'ecografia e una visita clinica. L'esame dura pochi minuti e viene completato da una valutazione clinica del seno. In caso di familiarità o di altri fattori di rischio, è opportuno eseguire questo esame a partire dai 40 anni, con cadenza annuale. L'ecografia è invece molto utile per esaminare un seno giovane mentre in questo caso la mammografia non risulta particolarmente adatta. Si consiglia, dietro suggerimento del medico, soprattutto in caso di comparsa di noduli.

IL TUMORE DEL COLON RETTO

È una malattia che almeno nelle prime fasi non dà particolari sintomi, e, nella maggior parte dei casi, deriva dalla trasformazione in senso maligno di polipi, dovuta alla riproduzione incontrollata delle cellule della mucosa intestinale. Dopo il tumore del seno è il più comune tra le donne.

DIAGNOSI. Da alcuni anni sono disponibili due test per l'individuazione precoce della malattia. La ricerca di sangue occulto nelle feci (SOF) e la rettosigmoidoscopia (RSS). La ricerca ha dimostrato come questi due esami possano incidere in maniera significativa sull'evoluzione del tumore perché individuano lesioni precancerose, adenomi o polipi che possono sanguinare impercettibilmente, quando non sono ancora visibili macroscopicamente. La rettosigmoidoscopia è una tecnica recente che riesce ad identificare facilmente il cancro nella parte finale dell'intestino, sede in cui si sviluppa circa il 70% delle patologie tumorali del colon retto, e di asportare direttamente eventuali polipi. È consigliabile farla una volta sola, tra i 58 e i 60 anni; se il risultato è negativo non deve essere ripetuta. Infatti dagli studi condotti risulta che gli esiti negativi offrano una protezione superiore ai 10 anni.





SIGO

SOCIETÀ ITALIANA DI GINECOLOGIA E OSTETRICIA

Via dei soldati 25, Roma • Tel 06 6875119 • Tel/fax 06 6868142
federazione@sigo.it



LA PREVENZIONE PER UNA MENOPAUSA IDEALE:

1. Segui sane abitudini alimentari: una dieta ricca di vitamine (soprattutto D ed E), proteine, carboidrati, sali minerali (Calcio e ferro), Omega3.
2. Controlla il tuo peso.
3. Assumi regolarmente acqua in quantità elevata, anche se non hai sete (non meno di 1,5-2 litri al giorno).
4. Non fumare. Ricorda il fumo è nemico della bellezza e accelera tutti i processi di invecchiamento del nostro corpo.
5. Se bevi alcol, fallo con moderazione (la quantità consigliata corrisponde a poco meno di un bicchiere di vino al giorno, durante i pasti principali).
6. Fai movimento: l'esercizio fisico garantisce il benessere dell'organismo e della mente.
7. Stimola il cuore e la mente: considera la menopausa come una seconda giovinezza. Non rinunciare alla tua intimità e alle tue passioni.
8. Contro i piccoli disturbi consulta sempre il tuo medico di famiglia e il tuo ginecologo. Sapranno proporti la soluzione giusta per te!
9. Effettua sempre i controlli di screening a cui sei invitata (mammografia, sangue occulto nelle feci) e continua a eseguire il pap test.
10. Accogli la menopausa con serenità: è una fase della vita che, come tutte, presenta alti e bassi, vantaggi e fastidi. Se la affronti con consapevolezza ed entusiasmo, potrai godere pienamente questa nuova stagione della tua vita!

Realizzazione



via Malta 12/b, 25124 Brescia
Tel. 030 226105, fax 030 2420472
intermedia@intermedianews.it
www.medinews.it

Realizzato grazie a un educational grant di

