

PATRIZIA PREZIOSO SILVIA MARTELLO

MENOPAUSA LA GUIDA **IL VADEMECUM**

Informazioni per conoscere e gestire al meglio
i cambiamenti di questa fase della vita



AL PROFESSOR **GIOVANNI SCAMBIA**,

LA SUA ASSENZA PESA COME SILENZIO NELLA VOCE DELLA MEDICINA,
MA LA SUA LUCE RESTA, GUIDA GENTILE NEL CAMMINO DELLE DONNE.

m e n o p a u s a
LA GUIDA



Menopausa, il vademecum nasce nell'ambito del progetto ***Menopausa, la guida*** - realizzato da Studiometer in collaborazione con **Federfarma** e la partnership scientifica della **Fondazione Policlinico Agostino Gemelli di Roma** - con l'obiettivo di fornire alle donne un rapido strumento di consultazione che le aiuti ad affrontare con consapevolezza e serenità questa importante fase della vita.

Il vademecum è anche un utile supporto di comunicazione per il farmacista.

1 Menopausa: cos'è e cosa non è



Non è una malattia. È una fase fisiologica durante la quale le ovaie progressivamente cessano la loro attività: di conseguenza, diminuisce la quantità di estrogeni nell'organismo.



Non è una condizione di cui vergognarsi. La condizione di menopausa o perimenopausa, in Italia, riguarda 17 milioni di donne.



Non è un momento da vivere in segreto e in solitudine. Parlane con il medico, il farmacista, parlane a casa con il tuo partner e la tua famiglia: sarà un momento di crescita per tutti e tu non ti sentirai sola.



Non è perdita di femminilità. Non si è belle solo se si è giovani: la bellezza cresce con te e i cambiamenti che il tempo disegna sul tuo corpo fanno parte della bellezza. Una bellezza di cui prendersi cura in modo consapevole.



Non è un momento in cui si è meno donne. Collegare la femminilità alla fertilità non è un approccio corretto. La società e il pensiero si sono evoluti, e noi donne dobbiamo essere le prime a cancellare questa errata convinzione.



Non è l'inizio della fine. È l'inizio di una nuova fase della vita, che ogni donna vive in maniera personale e unica. Il medico, lo specialista e il farmacista sono professionisti della salute che possono aiutarti a comprendere qual è la tua strada e il percorso più adatto per vivere al meglio questo periodo.

La menopausa induce a guardare indietro, come se avessimo perso qualcosa; invece, dobbiamo guardare avanti e gestire il cambiamento, per trovare un nuovo equilibrio psicofisico e vivere in salute, con energia e serenità.





2

Come capire se sei in menopausa

La menopausa viene diagnosticata quando una donna non ha mestruazioni per almeno 12 mesi consecutivi. Tuttavia, il processo è graduale e attraversa diverse fasi.



Perimenopausa: è il periodo di transizione che precede la menopausa vera e propria. Durante questa fase, i livelli di estrogeni e progesterone iniziano a fluttuare, causando irregolarità mestruali. Possono cominciare a comparire vampate di calore, alterazioni dell'umore e difficoltà del sonno.



Menopausa: si verifica quando le ovaie cessano definitivamente la loro funzione riproduttiva e non producono più estrogeni in quantità significativa. I sintomi più caratteristici, conosciuti e spesso importanti sono le vampate di calore, poi possono essere presenti: secchezza vaginale, riduzione della libido, cambiamenti nella distribuzione del peso corporeo e aumento del rischio di osteoporosi.



Post-menopausa: è il periodo successivo alla menopausa. I sintomi della menopausa, in genere, tendono ad attenuarsi, anche se possono persistere per alcuni anni. In questa fase è fondamentale effettuare opportuni controlli per ridurre il rischio di patologie cardiovascolari e osteoporosi.



Menopausa precoce: talvolta la cessazione della funzione ovarica può manifestarsi prima dei 40 anni a causa di fattori genetici o malattie autoimmuni.

Esami che possono indicare i cambiamenti ormonali:

Ormone follicolo-stimolante FSH: è l'ormone prodotto dall'ipofisi che stimola l'ovaio a produrre estrogeni, progesterone e ovociti. Quando i follicoli che generano l'uovo diminuiscono, diminuisce l'attività delle ovaie e il livello di questo ormone inizia a salire.

Ormone luteinizzante LH: i suoi valori si alzano quando il follicolo è pronto a rilasciare l'ovulo, dal momento che il suo compito è quello di far maturare il follicolo ovarico per stimolare l'ovulazione.

Beta-Estradiolo (E2): il suo valore indica la funzionalità ovarica e diminuisce quando si riduce la vita fertile della donna.

Progesterone: è un ormone steroideo che durante il ciclo individua se è avvenuta o meno l'ovulazione e per questo è indicativo della vita fertile della donna. Ha il compito di preparare l'utero all'impianto dell'embrione e di regolare le funzioni sessuali secondarie durante il ciclo.





3

Prevenzione: esami e visite indicati in menopausa

Durante la menopausa aumentano alcuni fattori di rischio. Per prevenire le patologie correlate esistono specifici esami.



Emocromo e quadro lipidico ematico completo: misura i livelli di colesterolo totale, LDL, HDL e trigliceridi. Con la riduzione degli estrogeni, aumenta il rischio cardiovascolare, quindi è essenziale monitorare questi valori.



Vitamina D: è importante per le ossa e il sistema immunitario.



Calcio e Fosforo: sono indicatori della salute delle ossa.



Esame Urine: è utile se hai infezioni ricorrenti o disturbi urinari.



Mammografia ed ecografia mammaria: sono screening essenziali per individuare precocemente eventuali lesioni sospette o tumori al seno. La mammografia è raccomandata ogni due anni dopo i 50 anni, salvo indicazioni specifiche.



Pap test e HPV test: sono esami che permettono di identificare precocemente eventuali anomalie cellulari per la prevenzione del tumore del collo dell'utero.



MOC (Mineralometria Ossea Computerizzata): analizza la densità minerale ossea ed è utile per diagnosticare l'osteoporosi, condizione che diventa più frequente con la menopausa.



Misurazione della pressione arteriosa: è fondamentale per prevenire il rischio di ipertensione e malattie cardiovascolari.



ECG: è utile soprattutto in caso di anomalie del battito cardiaco (palpitazioni)



Controllo del peso corporeo e indice di massa corporea (BMI): il metabolismo rallenta in menopausa, aumentando il rischio di sovrappeso e obesità.





4

I cambiamenti del corpo

Con la menopausa il tuo corpo potrebbe manifestare una serie di sintomi e cambiamenti fisiologici causati dalla diminuzione di estrogeni e progesterone.



Vampate di calore e sudorazione: sono causate dall'instabilità che si crea a livello dell'ipotalamo nel centro responsabile della regolazione della temperatura corporea. L'improvvisa vasodilatazione genera un senso di calore intenso e, talvolta, sudorazione abbondante.



Aumento di peso: il metabolismo rallenta, si consumano meno calorie e il corpo tende ad accumulare grasso in particolare nella zona addominale.



Sbalzi d'umore e disturbi del sonno: si altera l'attività dei neurotrasmettitori, causando la diminuzione di ormoni quali serotonina, dopamina e melatonina. Possono insorgere quindi ansia, irritabilità, tristezza, demotivazione e insonnia.

 **Pelle e capelli:** la riduzione del collagene e dell'elastina – entrambi stimolati dagli estrogeni – comporta la perdita di elasticità e tonicità della pelle; i capelli diventano più sottili e fragili.

 **Osteoporosi:** la perdita di densità ossea aumenta il rischio di fratture.

 **Sintomi dell'apparato urogenitale:** le mucose vaginale e urogenitale perdono idratazione ed elasticità e si assottigliano. Ciò può causare dolore durante i rapporti sessuali. I tessuti sono meno protetti a causa della variazione del PH, che altera la flora vaginale. Le difese si abbassano e possono aumentare le infezioni (cistiti). L'indebolimento dei muscoli pelvici può portare a incontinenza urinaria.





5 *Terapie: ormoni, estrogeni e fitoestrogeni*

Esistono diverse opzioni terapeutiche per affrontare la menopausa, che puoi valutare con uno specialista in base alla tua storia clinica, agli eventuali sintomi manifestati e al tuo stile di vita.



Terapia ormonale sostitutiva (TOS): consiste nella somministrazione di estrogeni (da soli o in combinazione con progesterone o progestinici) per compensare il calo ormonale e ridurre sintomi quali vampate, sudorazione e secchezza vaginale. Va attentamente monitorata e personalizzata.



Ormoni bio-identici: Sono terapie ormonali costruite con molecole strutturalmente identiche a quelle prodotte dal corpo umano. Posso o essere prescritte da medici specializzati e preparate come ricette galeniche ai dosaggi particolari indicati dai prescrittori. Molecole bio-identiche sono presenti anche nei farmaci approvati alla vendita dopo che gli studi scientifici ne hanno valutato per i diversi dosaggi, l'efficacia e gli eventuali effetti collaterali o avversi.



Fitoestrogeni: composti naturali presenti in alimenti come la soia, il trifoglio rosso e i semi di lino, che hanno una struttura simile agli estrogeni e possono contribuire a ridurre i sintomi della menopausa in modo più blando rispetto alla TOS.



Terapie farmacologiche non ormonali: per le donne che non possono o non vogliono assumere ormoni, esistono alternative come gli inibitori della ricaptazione della serotonina (SSRI), che aiutano a ridurre le vampate e gli sbalzi d'umore, e alcuni farmaci specifici per l'osteoporosi che contrastano la perdita di densità ossea.





6

Sessualità e sfera emotiva

I cambiamenti a livello fisico e psicologico vissuti durante la menopausa hanno ripercussioni sulla sfera intima e sessuale. Riconoscerli ed affrontarli con consapevolezza aiuta a vivere serenamente il rapporto con il proprio corpo e con il partner.



Dispareunia: è il dolore che si manifesta durante i rapporti sessuali a causa dell'atrofia vaginale, che consiste nella perdita di elasticità e lubrificazione delle pareti vaginali, aumentando il rischio di infezioni urinarie ricorrenti.

Per risolvere questo problema esistono diversi trattamenti:



Creme idratanti vaginali, lubrificanti a base acquosa e, nei casi più severi, **terapia locali ormonali** (possiamo usare diversi ormoni) che aiutano a ripristinare il trofismo della mucosa vaginale.



Laserterapia: stimola la rigenerazione dei tessuti vaginali migliorandone vascolarizzazione, idratazione, elasticità e tonicità.



Esercizi di Kegel, mirati al rafforzamento del pavimento pelvico, possono migliorare la circolazione sanguigna locale riducendo i sintomi.



Calo del desiderio: può essere legato a fattori fisici (variazioni ormonali, dolore) o psicologici (cambiamenti dell'immagine corporea, stress, ansia).

È importante alimentare costantemente un dialogo aperto e sincero con il partner, per affrontare insieme i cambiamenti, proteggere l'intimità e rafforzare l'intesa della coppia.

La consulenza con uno specialista, come un sessuologo o un ginecologo, può offrire soluzioni mirate, tra cui tecniche di rilassamento e terapia cognitivo-comportamentale.





7 Alimentazione e integrazione

L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale per mantenersi in salute: nutrire il corpo in maniera intelligente e funzionale aiuta a contrastare i sintomi della menopausa attraverso uno stile di vita sano.

Se necessario è importante affidarsi ad uno specialista, che potrà consigliarti la dieta più adatta alle tue esigenze.



Dieta equilibrata: è un regime alimentare in grado di fornire le giuste quantità e varietà di cibo per il fabbisogno energetico ed è fondamentale per compensare i cambiamenti metabolici e ridurre il rischio di osteoporosi e malattie cardiovascolari. Ad esempio, non devono mancare il calcio (presente in latte, yogurt, formaggi, mandorle, verdure a foglia verde) e la vitamina D (pesce azzurro, uova, funghi) che sono essenziali per la salute delle ossa. Gli antiossidanti - vitamina C, E, polifenoli – (frutta fresca e secca, verdura, cereali) proteggono dai radicali liberi, riducendo il rischio di invecchiamento precoce e malattie croniche.



Microbiota intestinale: l'equilibrio della flora intestinale riveste un ruolo importante per la digestione e la salute del sistema immunitario. I probiotici e i prebiotici (presenti in yogurt, kefir, verdure fermentate, fibre) favoriscono una flora intestinale sana, migliorando l'assorbimento dei nutrienti e contrastando l'infiammazione sistemica (stato infiammatorio cronico, che coinvolge tutto l'organismo), spesso aumentata in menopausa.



Integratori: in alcuni casi, l'alimentazione potrebbe non essere sufficiente a soddisfare il fabbisogno nutrizionale. L'integrazione alimentare supplisce ad eventuali carenze. Ad esempio, gli integratori di calcio e magnesio e vitamina D aiutano a prevenire la perdita di densità ossea, mentre gli omega-3 (presenti in pesce e semi di lino) hanno un effetto antinfiammatorio e proteggono il cuore. Il triptofano, precursore della serotonina, può essere utile per migliorare l'umore e la qualità del sonno.





8 Attività fisica

Il movimento e l'esercizio fisico sono fondamentali per mantenere in salute il corpo e la mente sempre, e soprattutto in questa fase della vita.



Benefici dell'esercizio fisico: l'attività fisica è essenziale per contrastare l'aumento di peso e la riduzione della massa muscolare tipici della menopausa. Inoltre, aiuta a mantenere la densità ossea, aiutando a contrastare osteoporosi e fratture. L'esercizio fisico ha anche un impatto positivo sull'umore, grazie alla produzione di endorfine, e riduce il rischio di patologie cardiovascolari migliorando la pressione arteriosa e i livelli di colesterolo. Aiuta a mantenere regolare il ritmo del sonno.



Attività consigliate

L'ideale è combinare insieme più tipi di attività nell'arco della settimana:



Aerobica (camminata, bicicletta, nuoto, ballo): aiuta a mantenere il peso forma e migliora la resistenza cardiovascolare.



Esercizi di forza (pesistica leggera, elastici): sono essenziali per preservare la massa muscolare e la salute delle ossa



Ginnastica dolce (posturale, stretching, Yoga, Tai chi): migliora la flessibilità, la postura, la forza muscolare e riduce stress e ansia

In conclusione

La menopausa non è la fine di qualcosa, bensì l'inizio di una nuova fase della vita da vivere con consapevolezza, per riscoprire se stesse e il proprio corpo. È un momento che merita cura, ascolto e rispetto. È una trasformazione che coinvolge corpo, mente ed emozioni. È un momento unico, in cui puoi sentirti bella, energica e vivere appieno la tua femminilità. Non devi sentirti sola: condividi esperienze, dubbi ed emozioni con le persone che ti stanno accanto e non esitare a chiedere aiuto al medico, allo specialista e al farmacista.

La menopausa va accolta, conosciuta, gestita e vissuta con libertà e orgoglio.



CON LA CONSULENZA SCIENTIFICA DELLA
PROFESSORESSA **PAOLA VILLA** UOC GINECOLOGIA ONCOLOGICA
DIPARTIMENTO DI SCIENZE DELLA SALUTE DELLA DONNA,
DEL BAMBINO E DI SANITA' PUBBLICA

ALLA REDAZIONE DEI TESTI HA COLLABORATO **GIACOMO SPADONI**

PER APPROFONDIRE VISITA IL PORTALE
WWW.MENOPAUSALAGUIDA.COM



 VAI ALLA GUIDA

