



WWW.UNIPV.IT

WE ARE FOR WOMEN'S WELLNESS AT THE

UNIVERSITY OF PAVIA - ITALY

**NOI SIAMO PER IL BENESSERE
DELLE DONNE ALL'UNIVERSITA'
DI PAVIA!**

***ALIMENTAZIONE, STILE DI VITA E
MEDICINA PREVENTIVA –***

**10 "REGOLE D'ORO" PER UNA
MENOPAUSA DI SUCCESSO**

Rossella Nappi & Collaboratori

Professore Associato di Ostetricia e Ginecologia- Dipartimento di Scienze Cliniche,
Chirurgiche, Diagnostiche e Pediatriche, Università degli Studi di Pavia - Ambulatorio di
Endocrinologia Ginecologica e della Menopausa, IRCCS Fondazione Policlinico San Matteo.
Membro del Consiglio Direttivo della Società Internazionale della Menopausa (2008-2014)

emdip21@unipv.it

***Curare e fare ricerca in questo settore è
la nostra passione...***



LA MENOPAUSA: UNA STAGIONE DA VIVERE "ALLA GRANDE"!

Le donne italiane in menopausa sono più di 10 milioni - un numero che cresce di giorno in giorno - stando alle più recenti statistiche che le vedono 3° per longevità dopo Francia e Spagna, ma purtroppo 10° per lo stato di salute. La menopausa è un **periodo di cambiamento** che è unico nella vita di ogni donna. Nella parola menopausa, che significa letteralmente ultima mestruazione, si nasconde il significato della perdita: meno mestruazione, dunque meno femminilità. **La menopausa** si verifica più o meno intorno ai 50 anni e apre una nuova stagione della vita delle donne in cui il profondo cambiamento ormonale, soprattutto la carenza degli estrogeni prodotti dall'ovaio, può predisporre ad una serie di sintomi e di fattori di rischio capaci di interferire con la qualità del vivere e l'insorgenza di alcune patologie, quali per esempio osteoporosi, ipertensione arteriosa, diabete. Fortunatamente **molte donne attraversano la stagione della menopausa in modo sereno** e bastano pochi accorgimenti sul versante dell'alimentazione, dello stile di vita ed, eventualmente, dell'integrazione nutraceutica per superare il momento di cambiamento.



Soltanto **il 20-25% delle donne riporta sintomi severi**, quali vampate di calore, sudorazioni diurne e notturne, insonnia, ansia, depressione, irritabilità, scarsa concentrazione, calo del desiderio sessuale, dolori osteoarticolari, sintomi genito-urinari, quali bruciore, secchezza vaginale, dolore nel rapporto sessuale, incontinenza, cistiti, ecc. Sono proprio queste le donne in cui, al di là degli effetti negativi sulla qualità di vita personale e sociale, possono verificarsi **patologie a lungo termine**, perché la presenza di sintomi menopausali severi è un marcatore biologico della vulnerabilità di alcune donne alla mancanza dello scudo protettivo degli estrogeni, gli ormoni femminili per eccellenza. In questi casi, **la terapia ormonale sostitutiva (TOS)** può essere davvero utile, ma è necessario confrontarsi con il ginecologo per scegliere quella più adatta al proprio profilo medico personale. La TOS (estrogeni/progestinici, tibolone) è, infatti, indicata nella cura dei sintomi menopausali severi e nella prevenzione dell'**osteoporosi menopausale** ed è particolarmente efficace nei primi 10 anni, cioè quando la perdita di massa ossea dipende dalla carenza degli estrogeni. La TOS dovrebbe essere iniziata nella cosiddetta **finestra delle opportunità (entro circa 5 anni dalla menopausa)** e può essere proseguita per il tempo necessario a migliorare i sintomi e la qualità della vita e a prevenire i maggiori rischi associati con la menopausa, soprattutto se prematura, cioè è insorta prima dei 45 anni.



Dopo 3-5 anni, a seconda dei casi, è **importante rivalutare le scelte terapeutiche** per prevenire il piccolo, ma significativo aumento di rischio del tumore della mammella, che è purtroppo molto frequente in questa fascia di età, indipendentemente dall'uso della TOS. Molto si può fare per trasformare con i propri comportamenti la menopausa in "un'occasione d'oro" per porre le basi di un **invecchiamento di successo**.

La **corretta alimentazione** è un caposaldo della salute della donna, soprattutto nei momenti di cambiamento, come adolescenza, gravidanza e menopausa. **Calcio** (1000-1200 mg/die) e **vitamina D** (800-1000 IU) sono fondamentali per la salute delle ossa ed aiutano a prevenire l'osteoporosi. Devono essere assunti fin dalla giovane età, soprattutto nelle donne con intolleranza al lattosio. In menopausa, è necessario un giusto equilibrio alimentare per evitare l'eccesso di cibi ricchi di colesterolo, e sfavorire l'eventuale aumento della glicemia. La carenza degli estrogeni, infatti, comporta un progressivo **rialzo del colesterolo "cattivo"**, un rallentamento nell'utilizzo degli zuccheri ed una modesta riduzione della funzionalità tiroidea, con progressivo aumento del peso e accumulo di grasso "a mela", cioè in vita, e dunque maggior rischio cardiovascolare. Moderazione e movimento (almeno 30 minuti al giorno di passeggiata a passo svelto) sono le parole chiave per mantenere il peso e l'equilibrio del metabolismo.



Utile **bere tanta acqua** e una dieta ricca di **fibre e di vegetali** colorati, con una giusta quota di proteine, preferibilmente dalla carne bianca, e di grassi buoni come quelli del pesce. Poco sale, pochi zuccheri semplici e frutta fresca e/o secca con moderazione, meglio la mattina o come spuntino. Certamente è importante lo **stop al fumo**, il caffè' e l'alcool meglio con moderazione, mentre un cubetto di cioccolato fondente ogni tanto è consigliato per mantenere il buon umore e combattere lo stress. Gli **integratori alimentari** studiati per la menopausa contengono in genere sostanze utili a contrastare gli effetti dell'età e della carenza ormonale, sia sul versante del metabolismo che dei sintomi della menopausa. Quelli che contengono fitoestrogeni (soia, trifoglio rosso, salvia, resveratrolo, ecc) tendono a ridurre le vampate di calore lievi, mentre quelli con aggiunta di sostanze come iperico, agnocasto, cimicifuga, magnesio, melatonina ecc, favoriscono anche il sonno e migliorano il tono dell'umore. Altre sostanze quali inositolo, acido lipoico, berberina, ecc, così' come gli acidi grassi essenziali omega 3 e 6, hanno il ruolo di contrastare il rischio cardiovascolare e di diabete. L'importante è, comunque, **discutere con il proprio medico di fiducia** le eventuali scelte di integrazione alimentare.



Ecco le **10** REGOLE:

- 1) Tieni un **calendario del ciclo mestruale**: segnare la data della mestruazione è una buona abitudine sempre, ma soprattutto dopo i 40 anni, per riconoscere precocemente piccole variazioni nel ritmo e nella quantità del sanguinamento, oltre che nella comparsa di sintomi correlati al ciclo mestruale e di sanguinamenti irregolari.
- 2) Informati, se possibile, sull'**età dell'ultima mestruazione materna** (anche la nonna può essere utile): è molto frequente che nella famiglia ci possa essere una predisposizione genetica ad entrare in menopausa con un certo anticipo ed è meglio esserne consapevole per non trovarsi ad affrontare una menopausa prematura impreparate, soprattutto sul versante psicologico e di coppia.
- 3) Fai una **visita ginecologica** periodica e segui regolarmente i programmi di prevenzione, come il **paptest** e il **sangue occulto** nelle feci: il tumore del collo dell'utero e del colon possono davvero essere prevenuti grazie alla diagnosi di lesioni precancerose (displasie, polipi, ecc), mentre il tumore dell'endometrio (la mucosa interna dell'utero) e dell'ovaio sono più difficili da prevenire, ma è bene comunque eseguire periodicamente una ecografia pelvica transvaginale.



- 4) Tieni il **peso corporeo** sotto controllo: è normale aumentare di peso con l'età e, dunque, bisogna ridurre un po' il numero delle calorie ingerite, ma soprattutto, aumentare l'attività fisica, soprattutto all'aria aperta, per stimolare il metabolismo.
- 5) Tieni "d'occhio" il **giro-vita**: misurare con il metro da sarta la circonferenza della vita e dei fianchi è un semplice gesto di prevenzione cardiovascolare. Se il grasso si deposita a livello della vita (più di 88 cm), può rappresentare un "campanello d'allarme.
- 6) Misura regolarmente la **pressione arteriosa**: anche donne che sono state sempre ipotese possono avere rialzi della pressione arteriosa con l'avvicinarsi della menopausa. Se la pressione arteriosa supera i 130 su 80, meglio approfondire con il proprio medico.
- 7) Determina annualmente i valori di **glicemia, colesterolo tot, colesterolo HDL** ("buono"), **trigliceridi**: se i valori sono sulla soglia del rischio (glicemia più di 110 mg/dl; colesterolo HDL meno di 50 mg/dl; trigliceridi più di 150 mg/dl) è opportuno controllare l'alimentazione e confrontarsi con il proprio medico.



- 8) Fai una **autopalpazione** mensile della mammella e almeno una **mammografia** tra i 40 e i 45 anni: il riscontro di un nodulo mammario sotto 1 cm è fondamentale per una diagnosi precoce "salvavita" e la determinazione dell'entità della densità mammaria è un fattore importante per una stima del rischio individuale di tumore della mammella.
- 9) Fai un esame di coscienza sulle "cattive abitudini", **fumo ed alcool** soprattutto: la menopausa è "l'occasione d'oro" per ripensare alla propria salute in un'ottica preventiva. Bere un bicchiere di vino rosso può essere salutare, ma bisogna proibire il fumo e cercare il più possibile di tenere sotto controllo lo stress in generale.
- 10) Ricostruisci se ti è possibile la **storia familiare**: le malattie materne e paterne sono fondamentali per guidare un progetto preventivo sul versante oncologico, del rischio cardio-metabolico e cerebrovascolare, oltre che sulla possibilità di andare incontro ad una frattura ossea.