


MA PERCHÉ LA MENOPAUSA È COSÌ IMPORTANTE NELLA VITA DELLE DONNE?



Rossella Nappi, Professore Ordinario di Clinica Ostetrica e Ginecologica – Università degli Studi di Pavia (salutedelladonna.unipv.it) Centro di Procreazione Medicalmente Assistita, Endocrinologia Ginecologica e Menopausa – IRCCS Fondazione Policlinico San Matteo Membro del direttivo della Società Internazionale della Menopausa (www.imsociety.org)

La menopausa (letteralmente ultima mestruazione) segna un periodo di svolta nella vita di ogni donna che si verifica più o meno intorno ai 50 anni. Oggi ne parliamo tanto in ambito medico perché in un Paese come il nostro, dove l'aspettativa media di vita femminile è più di 85 anni e ci sono circa 14 milioni di donne di età superiore ai 49 anni, abbiamo imparato che una "buona" menopausa rappresenta un lasciapassare per una "buona" salute negli anni a venire. La menopausa, cioè lo stop della capacità di generare dei figli a partire dalle proprie cellule uovo ad un certo punto della vita, è un evento necessario al progetto che la Natura ha messo in atto per garantire la crescita e l'educazione della specie umana, perché il nostro tempo di cure materne è più lungo di quello di qualunque altro essere vivente del mondo animale. Per capire il valore profondo della menopausa dobbiamo proiettarci in un'epoca passata nella quale la vita finiva molto presto e non era opportuno mettere al mondo dei figli troppo avanti in età, con il rischio che non potessero sopravvivere da soli. La menopausa è, dunque, un evento quasi esclusivamente umano e aveva lo scopo di per-

 **Oggi, grazie al progresso scientifico che ha allungato la vita, la menopausa è una comune realtà di vita e ha cambiato, nel tempo, il suo significato. La menopausa "per tutte" è una grande conquista della Cultura che si può e si deve affrontare con serenità perché le donne hanno un grande valore indipendentemente dalla possibilità di essere ancora madri o di accudire dei figli.**

mettere ai "piccoli" di essere nutriti e accuditi fino al raggiungimento del loro grado di autonomia. Soltanto alcune donne erano capaci di sopravvivere a lungo, molti anni dopo l'ultima maternità, e di diventare nonne per proteggere e guidare con saggezza le generazioni future. La menopausa, intesa come tempo della vita senza le mestruazioni, rappresentava una risorsa preziosa per l'intera comunità ed era un privilegio di poche, probabilmente su base genetica e/o legato a comportamenti ed abitudini particolarmente virtuose. Oggi, grazie al progresso scientifico che ha allungato la vita, la menopausa è una comune realtà di vita e ha cambiato il suo significato, assumendo, però, una valenza spesso negativa. Questo non deve accadere! La menopausa "per tutte" è una grande conquista della Cultura che si può

e si deve affrontare con serenità perché le donne hanno un grande valore indipendentemente dalla possibilità di essere ancora madri o di accudire dei figli. E' vero, però, che con la perdita della capacità di procreare le ovaie smettono progressivamente di produrre gli ormoni della riproduzione, primi fra tutti gli estrogeni, che sono degli incredibili fattori di protezione della "macchina biologica" femminile al fine di garantire la massima efficienza del corpo e della mente durante la vita fertile di ogni donna. La loro mancanza comporta una serie di disturbi, come per esempio vampate di calore, insonnia, fluttuazioni del tono dell'umore, cefalea, modificazioni dell'istinto e del piacere sessuale, dolori ossei, articolari, muscolari, aumento di peso, ecc, che si verificano a cavallo della menopausa e che in alcune donne possono durare molto a lungo ed essere particolarmente severi. Il cambiamento ormonale può anche accompagnarsi ad una serie di modificazioni del metabolismo, della circolazione, dell'apparato osteo-articolare, del sistema nervoso, ecc, che nel tempo possono favorire l'insorgenza di malattie come il diabete, l'ipertensione arteriosa, l'infarto, l'ictus, l'osteoporosi, il deterioramento cognitivo, ecc. Non tutte le donne hanno la stessa sensibilità alla menopausa; per alcune è soltanto un momento di passaggio al quale è facile adattarsi con semplici misure legate alla dieta e allo stile di vita. Per altre, invece, senza l'aiuto medico, la menopausa può essere "cattiva" e condizionare una "cattiva" salute. Migliorare la qualità di vita si può e si deve con le opportune terapie da personalizzare sul profilo di ogni donna per favorire la capacità di "stare bene" il più a lungo possibile ed in piena autonomia.