



SALUTE

# Menopausa: oggi c'è più di una soluzione

di Cinzia Testa

Per ognuna di noi questa fase è diversa e diversi sono i modi per affrontare i disturbi. Una grande esperta ci racconta cosa dicono gli ultimi studi e quali sono le novità per stare bene subito

**L**e over 50 di oggi entrano in menopausa più o meno alla stessa età delle loro mamme, ma per il resto c'è un abisso: sono più dinamiche, viaggiano e vogliono continuare ad avere una vita sessuale. Insomma, due mondi diversi. E anche il modo di affrontare i disturbi è cambiato. «È compito del ginecologo adottare un approccio attento e personalizzato, perché ogni donna ha una situazione clinica diversa e un modo individuale di reagire» spiega Rossella Nappi, responsabile dell'ambulatorio di endocrinologia ginecologica e menopausa ad alta complessità dell'IRCCS Policlinico San Matteo di Pavia. «Lo vediamo quotidianamente in ambulatorio: alcune stanno bene e non hanno pressoché alcun sintomo, mentre altre non hanno un attimo di tregua tra vampate e notti in bianco, per citare i disturbi più comuni. I motivi di queste diverse reazioni sono ancora in parte da chiarire, ma si sa che giocano un ruolo la genetica, lo stato di salute, lo stile di vita, l'equilibrio psicologico. Questo non significa che chi sta bene non debba fare nulla. Con il calo dei livelli degli ormoni femminili, il corpo perde lo scudo protettivo e possono aumentare il rischio oncologico e i pericoli per il cuore, le ossa e la mente». Quali sono le cure più nuove? E cos'è cambiato per quanto riguarda la terapia ormonale sostitutiva?

## ORMONI SÌ, ORMONI NO?

Sulla Tos, la Terapia ormonale sostitutiva, si è detto tutto e il contrario di tutto. Si è passati dal considerarla un elisir di eterna giovinezza a una cura pericolosa per la salute, soprattutto per quanto riguarda il rischio di sviluppare alcune forme tumorali. Il dibattito, insomma, è ancora aperto e i dubbi ancora molti. Tanto che è tuttora alta la percentuale di donne restia ad assumere ormoni. Per



## IL LIBRO PER SCIOGLIERE I DUBBI

**E se la menopausa non fosse la fine della giovinezza ma l'inizio di una nuova vita? È lo spunto da cui parte l'autrice del libro *Sulla cresta dell'onda* (Fabbri editore), la professoressa Rossella Nappi. Che, sulla base della sua esperienza decennale tra ricerca e ambulatorio, risponde a tutti i dubbi e svela come affrontare i problemi più frequenti. Compresi quelli di cui si fa più fatica a parlare, come i disturbi intimi. Eppure per rimediare alla secchezza vaginale ci sono varie soluzioni: dalle creme a base di acido ialuronico e vitamina E alle cure ormonali locali come i gel o gli ovuli a base di estrogeni.**

questo è scesa in campo la US Preventive services task force, un ente indipendente americano, che ha analizzato la storia clinica di oltre 40.000 donne e ha messo nero su bianco i pro e i contro della Tos. «Per alcune è una terapia basilare» aggiunge l'esperta. «Stiamo parlando delle donne che soffrono in modo importante di vampate, sudorazioni e problemi di sonno che mettono k.o. In questo caso, grazie alla terapia ormonale viene migliorata la qualità della vita presente e si protegge la salute negli anni a venire: le ricerche hanno dimostrato, per esempio, che le crisi di vampate severe sono la causa del calo delle performance cognitive e del rischio vascolare. La Tos viene consigliata anche a chi va in menopausa anticipata, prima dei 45 anni. Perché in questo caso il rischio di malattie croniche e degenerative è più elevato». Tra i vari pro, c'è però un contro non da poco: può aumentare il rischio di tumori del seno, seppure di poco, e dell'endometrio, se assunta senza il giusto equilibrio tra estrogeni e progestinici. A confermarlo, uno studio svedese che ha coinvolto oltre quattro milioni di donne. «Proprio per questo, la decisione va ponderata bene sulla base della storia clinica della paziente» sottolinea l'esperta. «La Tos è controindicata, per esempio, se in passato la donna ha avuto un cancro al seno oppure alle ovaie. In ogni caso, il dosaggio, la via di somministrazione (per bocca, cerotto o gel) e la composizione della terapia vanno personalizzati. Inoltre ogni anno la decisione di proseguire il trattamento va rivalutata sulla base degli esami».

## DUE DONNE SU TRE IN MENOPAUSA HANNO UN CALO DI MEMORIA. FAI ESERCIZIO FISICO OGNI GIORNO: STIMOLA L'ATTIVITÀ DEI NEURONI CEREBRALI

### RIMEDI NATURALI CHE MIMANO GLI ESTROGENI

Per chi non può o non vuole affrontare i disturbi della menopausa con la Tos, ci sono alternative naturali validate scientificamente. Uno dei prodotti finora più studiati, soprattutto per le vampate, è la Cimicifuga racemosa, sotto forma di compresse. «Ci sono due formulazioni altrettanto interessanti» racconta la professoressa Nappi. «Quella classica è ricca di composti anti-vampate, compresi potenti fitoestrogeni, cioè sostanze vegetali che mimano l'azione degli estrogeni. Esiste poi un prodotto privo della parte fitoestrogenica, caratterizzato da un procedimento speciale di estrazione dei principi attivi. Agisce sulle vampate bloccandone il meccanismo a livello del sistema nervoso centrale e può essere assunto anche da chi non può prendere estrogeni, come le donne che hanno avuto un tumore». Ma non è l'unica novità per chi ha una storia oncologica. Ci sono lavori scientifici in corso anche sull'estratto citoplasmatico di polline complessato associato alla vitamina E, che si trova in compresse. «Ha azioni inaspettate» dice la professoressa Nappi. «Questo mix stimola in particolare l'azione della serotonina, il neurotrasmettitore chiamato, non a caso, della serenità. Così riequilibra il tono dell'umore migliorando gli stati ansiosi, la qualità del sonno, il controllo delle vampate e, in generale, la qualità della vita». È di grande aiuto anche una dieta ad hoc, come provano i risultati dello studio Women's health initiative, condotto su oltre 17.000 donne americane. Con un'alimentazione povera di grassi e ricca di frutta, verdura e cereali integrali, si perde nell'arco di un anno almeno il 10% del peso iniziale, con una riduzione o addirittura la scomparsa delle vampate.



## IL NOSTRO MESE DELLA PREVENZIONE LA MENOPAUSA

Per tutto dicembre il team dell'ambulatorio di endocrinologia ginecologica e menopausa ad alta complessità del Policlinico San Matteo di Pavia, diretto dalla professoressa Rossella Nappi, risponde il mercoledì, dalle 9 alle 12, e il giovedì dalle 10 alle 13, al numero 3333529700. Oppure puoi inviare un'email a: [mese Prevenzione@gmail.com](mailto:mese Prevenzione@gmail.com).

