

# 18 OTTOBRE GIORNATA MONDIALE DELLA MENOPAUSA

## Una fase di passaggio nella vita delle donne: conoscerla per affrontarla

Prima puntata:

la dottoressa Daniela Nascetti intervista un gruppo di colleghe ginecologhe esperte

### Perché è importante parlarne?

Daniela Nascetti

Perché molte donne in questa fase, a volte complessa, presentano una maggiore vulnerabilità psicofisica. Perché l'aspettativa di vita è aumentata e a 50 anni la donna è ancora giovane, nel pieno delle sue capacità lavorative e della vita sociale ed affettiva.

La donna **non deve sentirsi sola** perché la menopausa oggi può essere un'opportunità di salute, un periodo in cui prendersi cura di sé e prevenire i fattori di rischio che possono influenzare la salute futura.

La menopausa **non è una malattia** ma se le variazioni ormonali determinano sintomi negativi alcune donne hanno bisogno di terapie farmacologiche ormonali o naturali che sono parte integrante delle raccomandazioni su stile di vita, alimentazione ed esercizio fisico.

I sintomi più frequenti che richiedono un supporto terapeutico sono: vampate di calore e sudorazioni, dolori muscoloarticolari, alterazioni del ritmo sonno-veglia e del tono dell'umore, disturbi genitourinari.

In alcune donne i sintomi sono precoci e possono presentarsi già in fase premenopausale.



### In quali casi è indicata la Terapia Ormonale Sostitutiva (TOS)?

Stefania Alvisi

La TOS in assenza di controindicazioni è indicata per donne sintomatiche under 60 e va iniziata entro 10 anni dall'insorgenza della menopausa. Questa è la **terapia più efficace** per il trattamento dei sintomi vasomotori: vampate e sudorazioni e della sindrome genitourinaria: secchezza vaginale e discomfort genitourinario.

### Ci sono strategie naturali di supporto ai disturbi della menopausa?

Silvia Calvi

La natura regala sostanze che hanno azione simile agli ormoni prodotti dal corpo della donna durante la vita fertile e che sono un valido aiuto per **attenuare vampate di calore e calo della libido**. L'agnocasto regolarizza il ciclo in premenopausa e fornisce un supporto in caso di calo del tono dell'umore.

Derivati di soia e trifoglio rosso si comportano come fitoestrogeni mentre la dioscorea villosa ha azione simil progesterone.

I fitoestrogeni non possono però essere usati da donne con pregresso tumore al seno, una buona alternativa è la cimicifuga racemosa.

### Peso corporeo: perché è importante non ingrassare?

Silvia Calvi

Con l'arrivo della menopausa si verifica spesso aumento di peso, con

localizzazione del grasso viscerale in particolare nella zona del girovita. I chili di troppo sono un campanello d'allarme poiché il grasso viscerale è un'importante fonte di infiammazione sistemica e rischio di malattie. L'alimentazione deve essere a basso contenuto di zuccheri semplici e grassi saturi e ricca in polifenoli presenti nei vegetali (frutti di bosco, uva rossa, vegetali a foglia verde, cipolle). Ruolo fondamentale riveste un'**attività fisica regolare**. Camminare a passo veloce e all'aria aperta almeno 3 giorni a settimana tiene attivo il metabolismo.

### Perché con l'avanzare dell'età sono più frequenti i disturbi urinari e incontinenza?

Roberta Consorte

Le disfunzioni del piano pelvico femminile (quella parte del corpo che, per ricorrere a un'immagine facile,



<https://thebms.org.uk/publications/world-menopause-day-2022/>

appoggia sul sellino della bicicletta e che insieme ad altre strutture anatomiche chiude in basso l'addome) costituiscono un'ampia problematica con notevole compromissione della qualità di vita.

Prolasso degli organi pelvici, incontinenza urinaria, turbe della defecazione, dolore pelvico e disfunzioni sessuali sono alcune delle manifestazioni legate ad un'alterazione di questa zona del corpo, **la cui incidenza aumenta con l'età**.

### Quali sono le principali cause di sanguinamento genitale in menopausa?

Silvana Rizzo

Le perdite ematiche post menopausa sono sempre motivo di preoc-

cupazione. Nella maggior parte dei casi sono dovute a **patologie benigne**: secchezza, atrofia endometriale, polipi della cervice o endometriali, iperplasia endometriale, sospensione della TOS o dosaggio inappropriato della stessa.

Meno frequentemente la perdita di sangue è dovuta a patologie oncologiche (cancro endometriale, del collo uterino o ovarico). La comparsa di perdite ematiche **deve essere sempre indagata** con visita ginecologica ed ecografia transvaginale.

### Dopo la menopausa si deve continuare a fare il Pap test?

Fiammetta Trallo

**Sì**. Il Piano Nazionale di prevenzione del tumore del collo uterino prevede l'esecuzione del Pap test fino a 65 anni. Di recente è stato introdotto nello screening il test per il Papillomavirus o **HPV test da eseguirsi ogni 5 anni** riservando il Pap test solo a donne positive al virus.

L'obiettivo è individuare infezioni persistenti da HPV oncogeni che possono evolvere in tumori. L'HPV si trasmette prevalentemente per via sessuale.

Le donne over 50 che iniziano nuove relazioni spesso non usano il condom non temendo la gravidanza e **trascurando il rischio infezioni**.

### Passaggio menopausale ed emozioni: quale impatto?

Dott.ssa Nicoletta Gosio, Medico Chirurgo, Specialista in Psichiatria - Psicoterapeuta

È una fase della vita caratterizzata da **importanti mutamenti** che coinvolgono la sfera emotiva tanto quanto quella fisica.

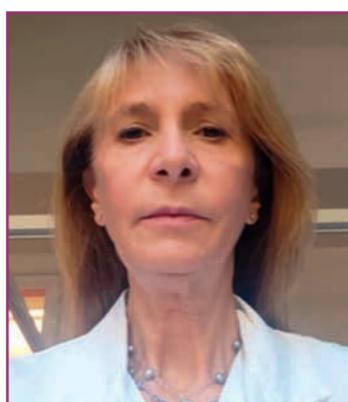
Ciascuna di noi risponde in maniera differente a trasformazioni e passaggi che generano nuove vulnerabilità: un senso di labilità emotiva, fragilità, stanchezza, alterazioni del sonno, diminuzione del desiderio sessuale, difficoltà di concentrazione e della memoria, talvolta stati di ansia e oscillazioni dell'umore, fino alla comparsa di veri e propri sentimenti depressivi. Una molteplicità di variabili legate alla storia personale rendono unica ogni storia di donna. Unico è perciò ogni eventuale percorso di accompagnamento psicologico e di cura: per conoscersi e riconoscere opportunità di cambiamento, e aprirsi a inedite possibilità di **realizzazione di sé stesse**.



Fiammetta Trallo



Silvana Rizzo



Roberta Consorte



Silvia Calvi



Stefania Alvisi