

Quali controlli per stare bene

Seconda puntata:

la dottoressa Daniela Nascetti intervista un gruppo di colleghe ginecologhe esperte

Il corpo manda dei segnali

Daniela Nascetti

I primi sintomi della menopausa possono presentarsi **alcuni anni prima** dell'ultima mestruazione (menopausa). Fra i primi segnali compaiono le irregolarità del ciclo mestruale, un maggiore gonfiore addominale e a volte l'umore ballerino, soprattutto nella fase premenstruale.

È un periodo caratterizzato da **oscillazioni ormonali**:

da un lato le ovaie iniziano ad avviarsi verso la menopausa e dall'altro l'ipofisi (una piccola ghiandola nel cervello) tenta di stimolarle.

Queste oscillazioni possono in alcune donne rappresentare un fattore di grande disturbo fisico ed emotivo.

Anche l'ipotalamo (un'altra centralina del cervello) subisce gli effetti di queste fluttuazioni ormonali, perciò cominciano a oscillare anche i bioritmi: sonno, appetito, umore, ritmo cardiaco.



Ci sono terapie naturali per accompagnare questa fase biologica?

Silvia Calvi

Nella cultura cinese la menopausa è vista come una **"seconda primavera"**, non è infatti considerata come un momento difficile, temuto ed indesiderato, bensì come un'occasione per acquisire un nuovo equilibrio e per aprirsi a una nuova fase della vita.

Per raggiungere questo equilibrio la **natura** ci viene incontro con rimedi estremamente efficaci. Vediamone insieme una piccola carrellata.

L'agnocasto è una pianta che viene spesso consigliata per trattare le irregolarità e i disturbi del ciclo mestruale, tipici della fase premenopausale. Anche la fastidiosa tensione mammaria trae beneficio dall'assunzione di questa pianta.

La **maca** e la **rodiola** aiutano a ridurre l'affaticamento e la stanchezza fisica e mentale. La **passiflora** e la **melissa** rilassano la mente e aiutano a dormire meglio, ma hanno anche un notevole effetto benefico contro lo stress. Da ultima ma non meno importante la

melatonina assunta prima di coricarsi per un sonno più riposante e meno discontinuo.

A quale età la donna va in menopausa?

Stefania Alvisi

L'età media della menopausa fisiologica è 51 anni, mentre se insorge tra i 40 e i 45 anni si parla di menopausa precoce, prima dei 40 anni di insufficienza ovarica prematura (POI).

In questi casi si effettua un'attenta valutazione del quadro generale, al fine di impostare - se possibile - una terapia ormonale sostitutiva, sia per migliorare la qualità della vita sia per prevenire le possibili complicazioni che un'insufficienza ormonale precoce o prematura (quadro di ipoestrogenismo) potrebbe comportare (dall'osteoporosi all'aumentato rischio di patologie cardiovascolari).

In questi casi è infatti sempre raccomandato monitorare il possibile calo di mineralizzazione ossea mediante l'esecuzione della densitometria ossea femorale e lombare.



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

Quando richiedere la visita ginecologica?

Roberta Consorte

- **I tuoi cicli mestruali sono frequenti e abbondanti**
- **Hai delle perdite ematiche genitali al di fuori delle mestruazioni**
- **Ti senti particolarmente stanca, soprattutto dopo la mestruazione**
- **La tua qualità della vita peggiora in fase premenstruale**
- **Hai male alle articolazioni**
- **Il tono dell'umore diventa un po' ballerino**
- **Il sonno diventa particolarmente disturbato**
- **Inizi ad avere dolori nella tua intimità sessuale**
- **Hai secchezza vaginale**
- **Percepisci un calo del desiderio sessuale**
- **Perdi gocce di urina dopo uno sforzo o dopo un colpo di tosse**
- **Ti capita di urinare durante la notte**
- **Hai spesso delle cistiti**
- **Ti capita di non riuscire a trattenere le urine**
- **Hai la sensazione di ingombro vaginale**
- **Hai la sensazione di non avere svuotato la vescica completamente**
- **Hai spesso prurito vulvare, soprattutto di notte**

Se non hai nessuno di questi disturbi e hai più di 45 anni è bene richiedere ugualmente una visita ginecologica sia per verificare che tutto vada bene e sia per essere informata sui primi segnali della premenopausa.

Cosa fare se le mestruazioni diventano molto abbondanti?

Fiammetta Trallo

Il ciclo molto abbondante va **sempre indagato** con la visita ginecologica e l'ecografia per escludere una causa organica. In presenza di sospetta patologia intrauterina viene richiesta un'isteroscopia diagnostica, per scegliere il percorso terapeutico adeguato (terapia medica o terapia chirurgica).

In premenopausa, però, le **mestruazioni abbondanti** dipendono spesso da una disfunzione ormonale da parte delle ovaie. Se il flusso abbondante è limitato al 2° e 3° giorno del ciclo può essere sufficiente applicare 2 volte al giorno del ghiaccio sul pube e assumere un antiemorragico per un paio di giorni. Se invece il ciclo tende anche a ritor-

nare in anticipo è bene valutare una terapia ormonale.

Come si fa a capire se l'orologio biologico sta andando in menopausa?

Silvana Rizzo

La menopausa è la comparsa dell'**ultima mestruazione** e tutto ciò che avviene prima è un periodo di cambiamento che può durare da 12 mesi a qualche anno.

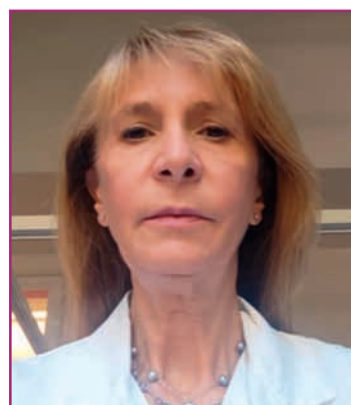
I cambiamenti si manifestano gradualmente: sbalzi di umore, mestruazioni più frequenti o periodi di mancanza di mestruazioni, perdite di sangue irregolari, vampate di calore soprattutto notturne, tendenza all'aumento di peso, dolori articolari, extrasistoli, primi segni di secchezza vaginale o diminuzione del desiderio sessuale.



Fiammetta Trallo



Silvana Rizzo



Roberta Consorte



Silvia Calvi



Stefania Alvisi