
Quando arriva la menopausa

Autore: Patrizia Carollo

Fonte: Città Nuova

La menopausa è una fase della vita, da amare come il resto. Intervista a Francesco Picciotto

Varie domande affollano la testa del gentil sesso, nel vivere quotidiano. Quando le mestruazioni non arrivano più puntuali e il test di gravidanza è negativo, diventando poi ridondanti. Perché parte galoppante **l'irrequietezza**. Non è, infatti, un bimbo in arrivo ma sono i primi sintomi della menopausa! «Eppure, si è giovani – si pensa –. Non può essere! Sarà uno scherzo del corpo!». Continuiamo però a riflettere e torniamo, con la memoria, indietro negli anni. Quando siamo divenute “signorine”, non pensavamo le stesse cose? Dunque, occorre farsene una ragione, la menopausa è una fase della nostra vita, e occorre superarla, per non mettere i paraocchi dinanzi alla bellezza che esplode attorno e dentro di noi, ugualmente. Essendo un argomento quasi tabù, è giusto parlarne. La comprensione dei malesseri tipici e dei rimedi adeguati per la menopausa, ci auguriamo possa essere poi d'aiuto non solo alle nostre lettrici donne, ma anche ai lettori uomini, perché capiscano **quanto è vitale la loro amorosa, delicata, simpatica, autentica, presenza in questa fase di passaggio delle proprie compagne, amiche e sorelle**. Ogni donna può affrontare, infatti, il momento nel modo giusto, se la paura di non essere più feconda si tramuta in amore rinnovato anche per sé stesse. Ne parliamo con un esperto: il ginecologo Francesco Picciotto, medico specialista in Ostetricia e Ginecologia che opera fra Palermo e Marsala. **Dottore, parliamo di menopausa?** Sono problematiche con cui si confronta la donna al termine dell'età riproduttiva, con un impatto che ha risvolti sia fisici che psico-emotivi. Spesso e volentieri a questi cambiamenti non viene dato il giusto peso, soprattutto da chi non li vive in prima persona, come i familiari, i colleghi e gli amici. **Come definire la menopausa?** Innanzitutto non va vissuta come una malattia, ma come un cambiamento fisiologico del corpo della donna che avviene gradualmente, in un intervallo di tempo (“climaterio”) che varia da alcuni mesi a qualche anno e che si accompagna al progressivo esaurimento della funzione dell'ovaio, quindi alla mancata produzione di alcuni ormoni responsabili delle variazioni cicliche della vita fertile. **Quando e come compaiono i primi sintomi?** I primi sintomi appaiono di solito verso i 46 anni, ma variano da una donna all'altra, per frequenza, intensità e durata. Comprendono: alterazione del ritmo mestruale e cambiamenti psico-fisici, disturbi del sonno, difficoltà di controllo del peso corporeo, instabilità emotiva, vampate di calore, secchezza vaginale. **Quando siamo in presenza di menopausa conclamata?** Si parla di menopausa quando si ha una assenza del ciclo mestruale per circa un anno. **Esistono fattori che possono anticipare il processo?** Normalmente l'età della menopausa è determinata da predisposizione genetica e familiarità, tuttavia possono esistere condizioni endocrine o metaboliche che influenzano l'epoca di insorgenza del climaterio (ad es. tiroidite, obesità). Va comunque distinta da quella iatrogena, conseguente cioè ad interventi chirurgici o terapie, come quelle antitumorali. **La vita sessuale di una donna come si trasforma?** L'accettazione e la comprensione del proprio cambiamento sono indispensabili perché la vita sessuale di una donna non subisca un brusco arresto, con un calo del desiderio sessuale, difficoltà di eccitazione e dolore nel rapporto. Un'adeguata informazione su frequenti sintomi ed eventuali rimedi possono aiutare la donna ad affrontare meglio il problema. **Quali sono i disturbi più diffusi?** Fra i disturbi, quelli vasomotori (vampate di calore, sudorazione, tachicardia, malattie cardiache); disturbi del sonno e psichici (ansia, irritabilità, deflessione del tono dell'umore); disturbi uro-ginecologici (secchezza e riduzione dell'elasticità vaginale); sensibilità alle infezioni; disturbi della minzione (urinare spesso); dolori muscolari e osteo-articolari. Infine: alterazioni trofiche della cute (assottigliamento e aumento della secchezza della pelle), diradarsi dei peli e perdita di capelli... **Quali esami fare dalla menopausa in poi?** Nel periodo post-menopausale

è consigliabile eseguire una serie di indagini al fine di monitorare gli organi e le strutture interessate dal processo: esami di routine, mammografia, densitometria ossea. **Quali i rimedi?** I rimedi che si utilizzano sono farmaci e integratori. I primi trovano indicazione nei casi con familiarità per osteoporosi di grado severo o in tutte quelle condizioni in cui vi è mancata risposta alla terapia alternativa. I fitoestrogeni trovano, invece, utilizzo nella gestione delle manifestazioni classiche della menopausa, in virtù del fatto che sono privi di effetti collaterali. **È utile una dieta specifica?** È ottima la dieta mediterranea, varia e contenente tutti i principi nutritivi (privilegiando il consumo di **cereali integrali, legumi, verdura e frutta di stagione**) per diminuire il rischio cardiovascolare; **bere molto** e prediligere il consumo di zuccheri complessi (pane, pasta, riso e cereali integrali) rispetto agli zuccheri semplici contenuti in bibite, dolci e snack industriali. Nell'apporto di proteine di origine animale, preferire il consumo di **pesce di mare** a quello della carne. Preferire modalità di cottura salutari (al vapore o al forno). Come condimenti, preferire l'olio d'oliva usato a crudo. **Limitare il consumo di caffè e bevande alcoliche.** Importantissimi per la salute delle ossa e per prevenire l'osteoporosi (che espone al rischio di fratture spontanee o a seguito di traumi di minima entità), sono l'introito anche di **calcio e vitamina D**, tramite una dieta giornaliera con latte e derivati. **C'è uno sport da prediligere?** È utile fare attività fisica aerobia non intensa, come camminare per 30 minuti 5 volte la settimana. **Se si presenta la classica vampata di calore, cosa si fa?** Il fastidio maggiore del periodo climaterico è la gestione della vampata di calore a cui fa seguito il classico brivido di freddo. Su questo si può agire con rimedi naturali, per esempio infusi o compresse a base di Cimicifuga Racemosa. **Che consigli possiamo dare infine agli uomini?** Agli uomini deve arrivare questo messaggio: la persona che avete di fronte è la stessa donna di cui vi siete innamorati e che avete sposato, la madre dei vostri splendidi figli alla quale va rivolta tanta attenzione. Quindi **abbracciatela, accarezzatela e baciatela più spesso.** Uguale discorso vale per gli amici, i colleghi o i parenti di ogni donna. Abbiate pazienza nei suoi momenti no, valorizzate i momenti sì. Fatela sentire apprezzata! Sarà la migliore cura per affrontare e superare insieme il cambiamento.