

Menopausa: sintomi e conseguenze, a ciascuno i suoi

I sintomi possono essere estremamente diversi da donna a donna: c'è chi li avverte già 10 anni prima della menopausa, chi appena poco prima che inizi, chi soffre di disturbi molto pesanti che incidono sulla qualità della vita quotidiana e chi, invece, non avverte nessun cambiamento. Scopri "che tipo di menopausa sei" leggendo i 4 identikit tracciati dall'esperta

LEGGI: COSA MANGIARE (E COSA NO) QUANDO INIZIA LA MENOPAUSA

DI IRMA D'ARIA



Vampate, irritabilità, sudorazioni notturne, ciclo ballerino. Sono alcuni dei sintomi che accompagnano il passaggio alla menopausa e con cui devono fare i conti 8 donne su 10. Ma, secondo un recente studio pubblicato sulla rivista [Menopause](#), le caratteristiche di questi sintomi possono essere estremamente diverse da donna a donna: c'è chi inizia a soffrirne già 10 anni prima della menopausa, chi appena poco prima che inizi, chi ha disturbi molto pesanti che incidono sulla qualità della vita quotidiana e chi, invece, neppure se ne accorge. Seguendo per 15 anni un campione di circa 1.500 donne nella fase di transizione tra periodo fertile e menopausa, i ricercatori hanno osservato almeno quattro diverse tipologie di sintomi. Scopri "di che menopausa sei con l'aiuto" dell'esperta in ginecologia che ci indica anche gli alimenti che possono alleviare i sintomi e quelli che, invece, è meglio limitare o addirittura evitare in questa fase della vita.

Sintomi che iniziano molto presto, ma poi diminuiscono

In media, la menopausa arriva tra i 48 e i 52 anni, ma ci sono alcune donne che iniziano ad avere delle avvisaglie con largo anticipo e che poi stanno meglio proprio quando la menopausa arriva definitivamente. "Alcune donne iniziano ad avvertire i primi sintomi anche 10-11 anni prima dell'ultimo ciclo mestruale" spiega **Stefania Piloni, responsabile dell'Ambulatorio di Medicina Naturale per la donna presso l'Ospedale San Raffaele Resnati di Milano**. "Nella maggior parte dei casi, già verso i 40 anni il ciclo cambia. Uno dei primi segnali è l'inizio precoce della sindrome premenstruale per cui dieci giorni prima del ciclo la donna è più gonfia, avverte una ritenzione idrica maggiore, è più irritabile e nervosa perché i neurotrasmettitori come la serotonina sono meno efficienti. E poi il ciclo anticipa di qualche giorno: vuol dire che la donna sta producendo meno progesterone che è l'ormone che favorisce la gravidanza" prosegue la ginecologa. In pratica, il corpo sta diventando meno fertile.

Sintomi che insorgono vicino al periodo dell'ultimo ciclo

Questi sono sintomi che poi tendono a diminuire più avanti nel tempo: "Il ciclo non è più solo anticipato di qualche giorno, ma salta di un mese e poi salta di più e arriva ogni due mesi" spiega Piloni. "In genere, si prescrivono degli esami ormonali per capire a che punto è l'organismo. In questa fase la donna non produce tanti estrogeni e l'ovaio non ovula tutti i mesi ma non ha ancora finito di reclutare ovociti maturi". È la fase della premenopausa caratterizzata da fasi altalenanti: si alternano momenti in cui la donna sta molto bene perché il ciclo arriva normalmente e momenti in cui non sta affatto bene perché il ciclo salta: "È come essere su un ottovolante: sei in cima quando tutto funziona come sempre con la produzione di ormoni, ma poi precipiti in basso quando gli ormoni latitano". Questa fase può durare uno-due anni e richiede grande attenzione sotto il profilo psicologico: "La donna si rende conto che ci siamo ed è allarmata dal punto di vista emotivo. Per esempio, se non ha avuto figli si preoccupa perché si rende conto che è ormai troppo tardi. Se, invece, è una donna che è sempre stata molto attenta alla salute e alla bellezza si rende conto che sta suonando una campanella di allerta perché la pelle è meno elastica e le rughe più profonde".

Sintomi che insorgono presto e con molta intensità

In alcune donne ancora prima della menopausa arrivano alcuni fastidiosi sintomi legati a un problema di termoregolazione: sono le **classiche vampate**. "In pratica, il corpo fa con il sudore quello che faceva con il sangue mestruale. Quando questo canale si blocca, espelle le tossine attraverso il sudore come se facesse una sauna" spiega la ginecologa. A essere fastidiose sono soprattutto le vampate notturne che generano insonnia. "In genere, la donna è talmente stanca che la sera dorme subito ma poi alle quattro del mattino si sveglia sudata e non riesce a riaddormentarsi. Questo penalizza anche una buona sessualità perché si è stanchi ed anche perché in questa fase calano gli ormoni del desiderio che sono legati alla catena del testosterone per cui c'è un calo della libido". Il lato positivo è che pur essendo sintomi che si avvertono con forte intensità, poi via via si spengono.

Sintomi che persistono, ma in modo lieve

Alcune donne non hanno disturbi particolarmente fastidiosi ma solo piccoli cambiamenti che, però, persistono a lungo. "In genere, in queste donne si avverte un forte calo della libido, si sente meno intensità durante i rapporti sessuali e si impiega più tempo a raggiungere l'orgasmo. Quindi, la sessualità si smorza" precisa l'esperta. L'altro grande cambiamento di questo periodo è l'aumento di peso ed una trasformazione del corpo con una distribuzione diversa del grasso corporeo: "Le gambe si svuotano ma arriva la pancia, braccia e seno si irrobustiscono e si perde il punto vita. In questa fase, per mantenersi in forma fisica bisogna aumentare lo sforzo fisico". Anche la memoria inizia a vacillare e inoltre compare il dolore articolare dovuto all'aumento di peso ma anche alla carenza di calcio e a un minore assorbimento di vitamina D. "Per questo si effettuano gli esami per verificare le condizioni delle ossa e se c'è già una traccia di osteoporosi. In caso di forte sovrappeso, è bene intervenire subito altrimenti ci si porta i chili di troppo sempre dietro".

L'alimentazione in menopausa

Con il rallentamento della produzione di ormoni, prendere peso già nella fase della pre-menopausa è molto facile. Infatti, l'aumento del peso rappresenta un problema in più del 50% delle donne oltre i 50 anni. Ecco perché conviene mettersi in riga subito. Scopri come nella nostra [GALLERY DEI CIBI CONSIGLIATI E NON](#)