

Per la menopausa non solo ormoni

I primi sintomi della menopausa compaiono dopo i cinquant'anni

Vero/Falso Di solito le prime avvisaglie, dovute alla graduale diminuzione degli ormoni estrogeni, avvengono intorno ai 48-50 anni, ma l'arco di tempo considerato "normale" va dai 45 ai 55 anni. Possono inoltre verificarsi casi di menopausa precoce, cioè prima dei quarant'anni, o tardiva (oltre i 55). L'inizio è annunciato dall'irregolarità del ciclo mestruale. Ma solo l'assenza completa di mestruazioni per almeno un anno dà la conferma di essere realmente in menopausa. Per averne la certezza il ginecologo di solito prescrive un dosaggio ormonale, un esame semplicissimo che si effettua con un prelievo di sangue.

Le vampate di calore sono uno dei disturbi più comuni

Vero Colpiscono più dei due terzi delle donne in menopausa. Sono improvvise, durano pochi minuti e danno una sensazione di forte calore, accompagnata da un'intensa sudorazione e dall'aumento dei battiti cardiaci. In genere, persistono per due-tre anni dopo l'ultima mestruazione, poi scompaiono. Per rendere meno fastidioso questo disturbo è utile a vestire a strati, in modo da scoprirsi il più possibile quando è necessario.

Non esistono farmaci in grado di curare i sintomi più fastidiosi

Falso La terapia ormonale sostitutiva a base di estrogeni (compresse o cerotti "transdermici", cioè che rilasciano ormoni attraverso la pelle) agisce su tutti i sintomi tipici della menopausa. Se iniziata tempestivamente e protratta per almeno cinque anni, sempre sotto controllo medico, ha effetti benefici a lungo termi-

ne anche sull'osteoporosi, sulle malattie vascolari, sull'ipertensione. Ha però delle controindicazioni e sia il dosaggio sia la durata della terapia vengono stabilite in base alle esigenze della paziente. Ma esistono anche farmaci specifici in grado di alleviare i singoli disturbi. I gel e le creme sono invece efficaci contro la secchezza vaginale.

La terapia ormonale aumenta il rischio di tumore al seno

Vero Le donne che hanno seguito una terapia ormonale sostitutiva per più di dieci anni presentano un rischio di sviluppare un tumore al seno superiore del quattordici per cento. Il rischio tende però a scomparire nel giro di cinque anni, a partire dalla fine della cura. Per questi motivi la terapia è sconsigliata alle donne che presentano noduli o fibromi oppure che hanno casi di cancro al seno in famiglia.

I cerotti non hanno la stessa efficacia delle pillole a base di ormoni

Falso Danno gli stessi effetti. È il medico a consigliare l'uno o l'altra a seconda delle preferenze del paziente e, soprattutto, delle sue condizioni generali di salute. Per le donne ipertese o a rischio di trombosi, per esempio, è preferibile il cerotto da applicare sui glutei o all'interno delle cosce in quanto, a differenza delle compresse, non aumenta i trigliceridi. La pillola è invece indicata per le donne obese o che soffrono di diabete.

La medicina naturale può essere di aiuto nella cura dei disturbi

Vero Contro le vampate di caldo, per esempio, un efficace rimedio omeopatico è la tintura madre di salvia. Esiste anche un'alternativa alla terapia ormonale sostitutiva tradi-

L'inizio della menopausa avviene di solito intorno ai 50 anni e comporta una serie di disturbi fastidiosi come ansia e vampate. Oggi è però possibile combatterli con una dieta corretta, farmaci e cure naturali.



SPERANZA

zionale. Sono i fitoestrogeni, ormoni naturali contenuti in alcuni cibi, soprattutto nei legumi, nella soia, nelle verdure, nella frutta. La loro attività è più debole degli estrogeni prodotti dalle ovaie, ma se consumati costantemente e per periodi lunghi possono attenuare i disturbi e proteggere nel lungo periodo da malattie del cuore, osteoporosi e tumore al seno. I fitoestrogeni, inoltre, sono permessi anche alle donne ad alto rischio di cancro al seno, alle quali sono vietati gli estrogeni chimici.

Le ossa diventano più fragili e aumenta il rischio di fratture

Vero L'osteoporosi è la conseguenza più seria della menopausa. La fine della produzione ormonale accelera il normale processo di riduzione della massa ossea. Negli anni fertili le ossa femminili immagazzinano il calcio ma con il passare degli anni il meccanismo diventa meno efficiente. Inoltre l'organismo, invecchiando, assorbe sempre meno calcio dagli alimenti.

Si diventa più ansiose, irritabili e depresse

Vero/Falso Questi sintomi si manifestano soprattutto all'inizio, quando il calo degli estrogeni, che hanno a che fa-

re con i meccanismi che regolano il tono dell'umore, è brusco. Ma a incidere sull'umore sono soprattutto i fattori psicologici, in quanto molte donne vivono la menopausa come un momento di crisi.

Dopo l'inizio della menopausa è possibile rimanere incinte

Vero Durante il climaterio, cioè in quella fase di transizione che va dalle prime avvisaglie fino alla cessazione completa delle mestruazioni, l'attività delle ovaie non cessa completamente. Solo dopo due anni di assenza completa del ciclo il rischio di una gravidanza diventa praticamente nullo. L'esame dei picchi ormonali, tramite un prelievo di sangue, può stabilire con certezza la fine dell'ovulazione.

In menopausa è meglio limitare l'attività fisica e stare a riposo

Falso Un esercizio fisico regolare e moderato aiuta a prevenire l'osteoporosi e migliora l'attività del cuore e dei polmoni. Camminare, salire le scale, andare in bicicletta, nuotare, fare sci di fondo sono le attività più indicate. La sola precauzione è di iniziare con gradualità dopo aver chiesto il parere del proprio medico. ●

Lorella Maggioni