



**a cura di
Dr Giovanni Bisignani**
Direttore UOC Cardiologia
ed UTIC Ospedale Castrovillari



Chiedete allo specialista

Inviare le vostre domande a proposito dei temi trattati in questa pagina a giovanni.bisignani@calabriaora.it. Riceverete risposta per mail o, in forma anonima, nel prossimo numero del giornale.

MENOPAUSA: CHE PROBLEMA!

La menopausa è un momento importante della vita delle donne e per alcune di esse rappresenta un motivo di crisi e di disagio. Molte vivono questa fase della loro vita con difficoltà e con malessere, interpretandolo come una sorta di tramonto della loro vita, della loro sessualità e del loro sentirsi attive.

In realtà questo è un passaggio che prima o poi capita a tutte le donne e perciò non deve essere visto come il declino della normale vita di relazione: la capacità riproduttiva non può essere considerata come l'indice di validità per una donna! Cambia il suo ruolo fisico, non certo la sua importanza nella società né le sue qualità personali.

Parlarne serenamente con il proprio ginecologo consente ad ogni donna che si trova in questo periodo della vita di capire ciò che accade al proprio corpo, limitando inutili ansie e paure che finiscono per peggiorare la situazione fisica e psichica femminile.

Che cos'è il climaterio?

Prima della menopausa vera e propria vi è un periodo, detto *climaterio*, che può variare da qualche mese fino anche ad un paio d'anni in cui si possono verificare irregolarità mestruali, in qualche caso con periodi di mancanza dei flussi, e disturbi come improvvise vampate di calore, soprattutto al volto, casi di insonnia e/o di nervosismo inspiegabile.

Quali sono i segni premonitori della menopausa?

Delle vampate di calore s'è già detto; l'umore della donna diviene poi assai mutevole con frequenti stati di depressione alternati a vere e proprie crisi di intolleranza per tutto e per tutti, spesso con una tendenza ad una litigiosità mai conosciuta dalla donna stessa. A volte vi è insonnia, difficoltà a concentrarsi, sensazione di non ricordare le cose da fare, svogliatezza, diminuzione del desiderio sessuale o addirittura intolleranza verso il partner; a ciò si possono aggiungere piccoli ma fastidiosi disturbi quali secchezza vaginale (quindi bruciore), disturbi urinari (qualche volta incontinenza).

Ma nel corpo femminile che accade realmente?

La menopausa è la cessazione dei cicli mestruali in quanto le ovaie non ovulano più e conseguentemente non si ha la produzione degli ormoni femminili che ogni mese fanno maturare un ovulo e producono quelle modificazioni nel corpo della donna che sono la base del suo fascino.

A che età compare la menopausa?

Le donne italiane vanno in menopausa in media intorno ai cinquant'anni: molte iniziano già ad avere i sintomi attorno ai 47-48 anni mentre alcune arrivano, soprattutto nel Sud, ad avere flussi mestruali ancora verso i 52-54 anni.

La menopausa precoce è un bene o un male?

La perdita delle mestruazioni può essere vissuta come un evento negativo dalla donna sul piano psicologico dal momento che nella nostra cultura la perdita del ciclo e quindi della fertilità viene considerata quasi come un ridimensionamento del ruolo delle donne; sul piano fisico poi la perdita degli ormoni causa una più precoce insorgenza dei disturbi e delle conseguenze negative sulle ossa (osteoporosi): in definitiva un più precoce invecchiamento femminile.



E' possibile rimanere gravida in climaterio?

Alcuni cicli sono ancora ovulatori nel periodo del climaterio e pertanto non si può escludere la possibilità di insorgenza di una gravidanza, qualora avvenga la fecondazione...

...E in menopausa...?

L'assenza di ovulazione quando la menopausa è ormai consolidata esclude assolutamente questa possibilità. Le nonne-mamme sono frutto di gravidanze indotte artificialmente!

Perché le donne in menopausa tendono ad aumentare di peso?

La menopausa comporta alcune importanti modificazioni nel metabolismo della donna: per questa ragione ad esempio si produce più colesterolo *cattivo* (LDL colesterolo) e vi è una maggior tendenza all'accumulo di grasso; questo

tuttavia si deposita maggiormente sull'addome (grasso di tipo *mascolino*) anziché sui fianchi dando il caratteristico aspetto per cui le donne *'mettono su pancia...'*. In verità vi può essere un aumento di peso in menopausa anche di 8 - 10 chili.

La menopausa è sempre un evento naturale e prevedibile?

La fine dei cicli mestruali può essere anche conseguenza di un intervento chirurgico (l'asportazione dell'utero e/o delle ovaie), di un trattamento farmacologico (alcuni farmaci come ad esempio quelli usati contro le recidive dei tumori della mammella ma non solo questi, portano all'inibizione dell'attività ovarica) e anche di un trattamento mediante irradiazione per tumori ad esempio.

Perché la menopausa comporta a volte la caduta dei capelli, un certo grado di secchezza ed invecchiamento della pelle, disturbi vescicali, secchezza delle mucose genitali, diminuzione del desiderio sessuale?

La brusca caduta della presenza di ormoni femminili nell'organismo della donna è la causa di queste possibili conseguenze!

E i dolori nelle ossa?

La menopausa nel tempo è anche causa dell'osteoporosi, una sgradevole conseguenza della progressiva rarefazione della struttura delle ossa dovuta anche questa alla carenza di ormoni femminili! Ma vi è nel contempo anche un certo grado di artrosi che si sovrappone e che rende ragione dei dolori diffusi alle articolazioni oltre che alle ossa.

La sessualità in menopausa: è un problema?

La secchezza della mucosa vaginale, la sensibilità e la facile dolorabilità della vescica rendono conto di una certa difficoltà ai rapporti sessuali e il timore di provare dolore peggiora la situazione; se si aggiunge anche una certa diminuzione del desiderio sessuale il quadro che se ne ricava è certamente critico!

Dunque menopausa significa inevitabile invecchiamento? Esistono rimedi efficaci contro i disturbi ed i danni della menopausa?

Non è pensabile che una donna con un'aspettativa di vita di oltre trent'anni, ancora giovane e brillante, possa considerarsi ormai sul viale del tramonto soltanto perché le sue ovaie non funzionano più... Innanzitutto le donne devono parlare dei loro problemi e delle loro difficoltà con il "loro" medico cioè il ginecologo; ricevere corrette informazioni e aiuto anche sul piano psicologico oltre che farmacologico serve molto bene ad alleviare i disturbi della menopausa.

Esiste poi la possibilità della cosiddetta terapia ormonale sostitutiva, utilizzando gli ormoni femminili che vanno a rimpiazzare quelli naturali mancanti.

Le terapie ormonali sostitutive sono sicure e soprattutto innocue?

Il ginecologo prima di prescrivere una cura con ormoni femminili, esattamente come si fa per la pillola contraccettiva, valuta ogni situazione oltre alle eventuali controindicazioni: se tutto è a posto la somministrerà altrimenti ne sconsiglierebbe all'uso.

Le terapie ormonali sostitutive sono proprio indispensabili?

Sarà il ginecologo insieme alla donna a valutare di volta in volta se ve ne è la necessità e l'utilità, come per qualunque altra cura, richiedendo gli accertamenti opportuni prima di iniziare il trattamento e programmando i giusti controlli; ma la terapia ormonale, se correttamente eseguita, non è pericolosa o dannosa: anzi le donne rinvengono e recuperano il benessere e la femminilità che la menopausa mette a repentaglio!

In conclusione: L'allungamento della vita media fa sì che le donne vivano oltre 30 anni in menopausa: non è accettabile che esse subiscano inesorabilmente i disagi e i danni che questa condizione può comportare. Le donne devono sapere che il "loro" medico, il ginecologo, può rispondere in modo esauriente alle loro richieste di attenzione e di cura per molti dei disturbi che si possono accompagnare a questa particolare età della loro vita.

Carlo Maria Stigliano



Dott. Carlo Maria Stigliano
Direttore Ginecologia Preventiva
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE CS
Sede di Castrovillari