

Suggerimenti per uno stile di vita sano in menopausa

La menopausa è sinonimo di cambiamenti ormonali nella donna in età avanzata. Con l'inizio della menopausa si verifica il cambiamento della regolazione ormonale dell'organismo.

Cosa accade in menopausa

- * La menopausa rappresenta in generale la fine del periodo di capacità riproduttiva. Il periodo della menopausa può variare e si situa fra i 40 e 50 anni d'età. È possibile constatare la sua comparsa dall'assenza delle mestruazioni e dal cambiamento degli ormoni prodotti dalle ovaie.
- * Si verifica una riduzione della produzione di estrogeni, ormoni sessuali femminili e nell'organismo aumenta la relativa parte di ormoni sessuali maschili. Quindi possono essere presenti sintomi quali vampate di calore, secchezza vaginale, problemi urinari, modificazioni dell'umore, ecc.

Modificazione degli organi attraverso il controllo ormonale

- * Con la diminuita produzione di estrogeni si verifica una riduzione dell'utero e una progressiva secchezza delle mucose. In caso di rapporti sessuali può essere necessario ricorrere ad ovuli vaginali.
- * Con la regressione del tessuto ghiandolare del seno anche le mammelle si riducono.
- * Le mucose della vescica e delle vie urinarie vengono irrorate in misura minore e la muscolatura del pavimento pelvico si rilassa. Una conseguenza potrebbero essere i problemi di minzione. In alcuni casi può essere utile la ginnastica per il pavimento pelvico. Per il resto bisognerebbe rivolgersi al ginecologo.
- * In vecchiaia la massa ossea si riduce. Il rischio di osteoporosi aumenta e quindi si consiglia spesso l'assunzione di vitamina D e di bifosfonati, a seconda dell'entità dell'osteoporosi.
- * La carenza di estrogeni danneggia ulteriormente la cartilagine delle articolazioni. Di conseguenza possono comparire dolori più forti alle ginocchia e all'anca.

Quando si prende in considerazione la terapia ormonale sostitutiva?

- * Ad oggi, quando le vampate di calore arrecano disturbo alla paziente e pregiudicano sensibilmente la sua qualità di vita, spesso si consiglia la terapia ormonale sostitutiva.
- * Inoltre, bisogna considerare gli effetti positivi degli ormoni sul metabolismo. La terapia ormonale sostitutiva protegge dall'osteoporosi. Ogni caso è tuttavia differente e necessita di una valutazione personalizzata. Quindi il ginecologo potrà consigliare la cura più adeguata alla singola paziente.

Cosa può fare la paziente da sola?

- * L'alterazione ormonale non determina solo una modificazione degli organi, ma anche del metabolismo dei carboidrati e dei grassi.
- * Spesso la menopausa è connessa ad un aumento di peso e ad una contemporanea riduzione della massa muscolare.
- * Per sostenere il metabolismo, ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e tenere sotto controllo il peso sono

particolarmente importanti per la donna in menopausa un'alimentazione equilibrata e il movimento.

Qual è l'alimentazione consigliata?

- * Seguire un'alimentazione equilibrata e strutturata per prevenire un aumento di peso.
- * Mangiare molta verdura.
- * Mangiare 3 frutti al giorno e fare attenzione ai valori nutritivi (una mela contiene, per esempio, la stessa quantità di zucchero contenuta in 15 ciliegie o 15 acini d'uva).
- * Assumere meno grassi animali, soprattutto se si ha un'elevata colesterolemia.
- * Preferire le proteine vegetali, il pesce, il pollame e la carne magra e bianca. Mangiare la carne rossa al massimo tre volte a settimana.
- * Ridurre il consumo di alcool e bere in media non più di 2 bicchieri di vino al giorno.

Praticare sufficiente movimento

- * L'attività sportiva produce effetti favorevoli sul metabolismo:
 - * Riduce i livelli di zucchero nel sangue.
 - * Mantiene la massa muscolare, importante per il metabolismo.
 - * Aumenta la capacità dell'organismo di utilizzare l'insulina.
 - * Favorisce la riduzione e la stabilizzazione del peso.
 - * Sono preferibili il nuoto o le passeggiate. Per la marcia sportiva le pazienti dovrebbero sempre aver cura dei piedi e scegliere con attenzione delle calzature idonee.

In menopausa si verifica un cambiamento del metabolismo ormonale. Spesso la menopausa è associata ad una serie di disturbi fisici. Si può prendere in considerazione una terapia ormonale sostitutiva. L'attività fisica e un'alimentazione equilibrata sono particolarmente importanti in questa fase della vita.

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia). Revisione: Paolo Spriano, Medico di Medicina Generale, Milano

Ultima revisione novembre 2012.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **27/11/12**