

Cosa devo sapere della menopausa?

La donna attraversa diverse fasi nel corso della sua vita. La menopausa è una di queste. Conoscere meglio la menopausa può aiutare ad attraversare questa fase nel miglior modo possibile. È opportuno informarsi su cos'è la menopausa e su come prepararsi per questa fase.

Cos'è la menopausa?

La menopausa segna la fine dell'età fertile di una donna e viene collocata nei 12 mesi successivi all'ultimo ciclo mestruale.

Cos'è la premenopausa?

La premenopausa o perimenopausa è il periodo di transizione che precede la menopausa. È solitamente contraddistinta da irregolarità del ciclo mestruale e può protrarsi fino a 7 anni prima della definitiva interruzione delle mestruazioni.

Posso evitare la menopausa?

La menopausa non può essere evitata. È una fase naturale della vita di una donna.

A che età si manifesta la menopausa?

L'età media della menopausa è 51 anni, ma varia da donna a donna. Alcune donne entrano nel periodo della menopausa a 40 anni, mentre altre non prima dei 55 anni o anche dopo.

Ci sono dei fattori che influenzano l'età della menopausa?

Sì, il fumo può anticipare la comparsa della menopausa di due anni. Anche l'ereditarietà gioca un ruolo importante e spesso madre e figlia entrano in menopausa quasi alla stessa età. Alcune cure come la chemioterapia o la rimozione chirurgica delle ovaie possono causare una menopausa artificiale o anticipata.

Da cosa è causata la menopausa?

La menopausa è causata da una diminuzione della produzione di ormoni femminili da parte delle ovaie.

Ho un ciclo irregolare da molto tempo. Significa che sono in menopausa?

I cicli irregolari non indicano necessariamente l'inizio della menopausa, ma se l'età è giusta potrebbero essere un segnale dell'entrata nella fase di premenopausa o perimenopausa. Se il ciclo è irregolare, è necessario consultare il medico per stabilirne la causa.

Quali sono i segnali della menopausa?

A seguito dei cambiamenti ormonali, si potrebbero manifestare dei segnali fisici e/o psicologici quali vampate di calore (durante il giorno e la notte), secchezza vaginale, sbalzi di umore (ansia, irritabilità), insonnia, stanchezza, prurito cutaneo, emicrania, diminuzione della turgidità del seno, diradamento dei capelli, ecc. Questi segnali variano notevolmente da donna a donna. In alcune donne sono praticamente inesistenti, mentre in altre sono molto fastidiosi e a volte intollerabili. Possono durare alcuni mesi o alcuni anni, ma in tutti i casi non sono pericolosi per la salute.

Perché durante la menopausa si aumenta di peso?

L'aumento di peso inizia durante la premenopausa. A causa dei normali cambiamenti ormonali, si può riscontrare un aumento del desiderio di zuccheri e una tendenza alla ritenzione idrica. Durante la menopausa, l'assenza di alcuni ormoni conduce ad un aumento della massa grassa e ad una diminuzione della massa muscolare. I chili in eccesso tendono ad accumularsi a livello dello

stomaco e nel giro vita. È opportuno controllare con cura l'assunzione di cibo ed evitare calorie non necessarie apportate con dolci e grassi. È inoltre indicato svolgere una regolare attività fisica per mantenere la massa muscolare e bruciare calorie.

Posso evitare le vampate di calore?

Se le vampate non sono particolarmente fastidiose, non è necessaria alcuna cura. Qualora, invece, le vampate risultino particolarmente difficili da gestire, sono disponibili diverse opzioni di trattamento. Tra queste vi sono la terapia ormonale sostitutiva, farmaci o rimedi naturali. Il medico potrà indicare le varie opzioni disponibili, illustrandone rischi, vantaggi e controindicazioni.

Cosa sono i fitoestrogeni?

I fitoestrogeni sono ormoni presenti in natura all'interno di alcune sostanze, ad esempio il tofu. In generale, prima di iniziare una cura della menopausa, è opportuno consultare il proprio medico.

Sono in menopausa e non sto seguendo alcuna terapia ormonale sostitutiva. Devo continuare a sottopormi a controlli?

Sì, è molto importante eseguire controlli regolari. Il proprio medico indicherà con quale frequenza farsi visitare e sottoporsi ad esami di controllo (pap test, mammografia, emocromo per il controllo del colesterolo, glicemia e densitometria ossea).

La menopausa è una fase naturale della vita di una donna. I sintomi legati alla menopausa sono numerosi, tuttavia non si manifestano allo stesso modo in tutte le donne. Durante la menopausa è importante seguire una dieta bilanciata e praticare una regolare attività fisica. Per contrastare i sintomi della menopausa sono disponibili diversi trattamenti; nel caso in cui i sintomi siano fastidiosi, consultare il proprio medico.

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia)". Traduzione e revisione a cura del Dott. Fabio Pilato.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **24/03/11**