



MENOPAUSA:

come riconoscere i primi sintomi e come affrontarli al meglio

La menopausa è una fase naturale della vita di ogni donna,
che segna la fine del periodo fertile.

Solitamente si verifica tra i 47 e i 52 anni,
ma l'età può variare.

I cambiamenti fisici

Ciclo mestruale irregolare: uno dei primi segnali della menopausa è l'irregolarità del ciclo mestruale. All'inizio i cicli tendono ad accorciarsi, diventando più frequenti ma possono anche diventare più abbondanti o più leggeri, fino a cessare completamente. E' un periodo caratterizzato da estrema variabilità individuale.

Vampate di calore e sudorazioni notturne: molte donne sperimentano vampate di calore, un improvviso aumento della temperatura corporea accompagnato da sudorazione. Questi episodi possono essere particolarmente fastidiosi durante la notte, disturbando il sonno.

Secchezza vaginale: la diminuzione degli estrogeni causa una riduzione della lubrificazione vaginale, portando a secchezza e fastidio durante i rapporti sessuali. Questo può essere gestito con l'uso di lubrificanti o terapie ormonali.

Aumento di peso: durante la menopausa, è comune osservare un aumento di peso, specialmente nella zona addominale.

Questo è dovuto a cambiamenti metabolici e alla redistribuzione del grasso corporeo.

Osteoporosi: la riduzione degli estrogeni influisce sulla densità ossea, aumentando il rischio di osteoporosi e fratture.

È importante monitorare la salute delle ossa e considerare integratori di calcio e vitamina D.

Cambiamenti della pelle e dei capelli: la pelle può diventare più secca e sottile, e i capelli possono diventare più fragili e sottili.

Questi cambiamenti sono il risultato della diminuzione della produzione di collagene e degli ormoni.

I cambiamenti psicologici



Umore instabile: la menopausa può influenzare l'umore, causando irritabilità, ansia, e in alcuni casi, depressione.

Gli sbalzi ormonali sono spesso responsabili di questi cambiamenti emotivi.

Problemi di memoria e concentrazione:

molte donne riferiscono difficoltà di memoria e concentrazione durante la menopausa.

Questi sintomi, talvolta chiamati "nebbia mentale", possono essere legati agli sbalzi ormonali e ai disturbi del sonno.

Cambiamenti nel desiderio sessuale: il desiderio sessuale può diminuire a causa della secchezza vaginale, del dolore durante i rapporti e dei cambiamenti ormonali.

Tuttavia, alcune donne riferiscono un aumento del desiderio sessuale una volta superati i sintomi più fastidiosi.

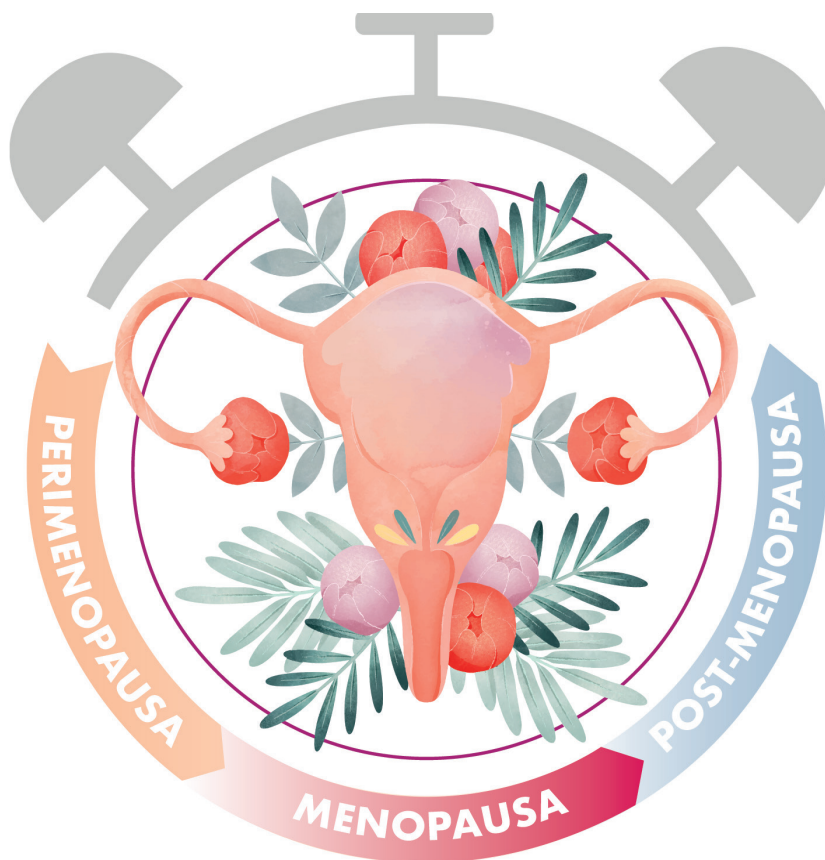
Questo periodo di transizione comporta una serie di cambiamenti fisici e psicologici significativi dovuti alla diminuzione della produzione di ormoni sessuali femminili, principalmente estrogeni e progesterone.

Le fasi della menopausa

La menopausa è un processo naturale che segna la fine del ciclo mestruale e della capacità riproduttiva di una donna.

Questo periodo è caratterizzato da una serie di cambiamenti fisiologici e può essere suddiviso in tre fasi principali: perimenopausa, menopausa e postmenopausa.

Ognuna di queste fasi ha caratteristiche specifiche che influenzano la salute e il benessere delle donne.



PERIMENOPAUSA

Durata e inizio:

la perimenopausa può iniziare diversi anni prima della menopausa vera e propria, generalmente intorno ai 40 anni, ma può iniziare anche prima o dopo.

Cambiamenti ormonali: durante questa fase, la produzione di estrogeni e progesterone comincia a fluttuare, causando irregolarità nel ciclo mestruale.

Le mestruazioni possono diventare più abbondanti o più leggere, più frequenti o più distanziate.

Sintomi:

- **Vampate di calore:** sensazioni improvvise di calore intenso.
- **Sudorazioni notturne:** sudorazione eccessiva durante il sonno.
- **Secchezza vaginale:** diminuzione della lubrificazione vaginale.
- **Cambiamenti dell'umore:** irritabilità, ansia e depressione.

MENOPAUSA

Definizione e diagnosi:

la menopausa è definita come il momento in cui sono trascorsi 12 mesi consecutivi senza mestruazioni. L'età media di insorgenza è intorno ai 51 anni.

Cambiamenti ormonali: in questa fase, le ovaie smettono di produrre quantità significative di estrogeni e progesterone. Questo segna la fine definitiva dei cicli mestruali.

Sintomi: i sintomi della menopausa vera e propria sono simili a quelli della perimenopausa ma possono essere più intensi. Le vampate di calore e le sudorazioni notturne possono essere più frequenti, e i cambiamenti dell'umore possono diventare più pronunciati. Inoltre, possono comparire nuovi sintomi come:

- **Palpitazioni:** battito cardiaco accelerato o irregolare.
- **Dolori articolari e muscolari:** dolori diffusi nelle articolazioni e nei muscoli.
- **Aumento di peso:** tendenza ad accumulare peso, soprattutto nella zona addominale.

POST-MENOPAUSA

Durata e inizio: la postmenopausa inizia subito dopo la menopausa e dura per il resto della vita di una donna.

Cambiamenti ormonali: i livelli di estrogeni e progesterone rimangono costantemente bassi.

Sintomi e rischi per la salute:

- **Osteoporosi:** la riduzione degli estrogeni può portare a una diminuzione della densità ossea, aumentando il rischio di fratture.
- **Malattie cardiovascolari:** il rischio di malattie cardiache aumenta dopo la menopausa a causa dei cambiamenti nei livelli di colesterolo e nella pressione sanguigna.
- **Atrofia vaginale:** la secchezza vaginale può diventare più pronunciata, portando a fastidi e problemi durante i rapporti sessuali.
- **Salute mentale:** alcune donne possono sperimentare depressione o ansia persistenti.



Parla con il tuo ginecologo di menopausa

Affrontare la menopausa può essere un periodo di incertezza e cambiamenti per molte donne. Parlare con un ginecologo può aiutare a chiarire dubbi e ottenere consigli utili per gestire questa fase della vita.

Sintomi e gestione

- **Come posso gestire le vampate di calore e le sudorazioni notturne?**
Ci sono rimedi naturali o farmaci che potrebbero aiutarmi?
- **Cosa posso fare per alleviare la secchezza vaginale?**
Quali sono le opzioni di trattamento disponibili?
- **Come posso mantenere una buona salute ossea durante e dopo la menopausa?**
Dovrei prendere integratori di calcio e vitamina D?
- **Quali sono i trattamenti disponibili per la perdita di desiderio sessuale?**
Esistono terapie ormonali o altre opzioni efficaci?
- **Cosa posso fare per prevenire l'aumento di peso durante la menopausa?**
Quali modifiche dovrei apportare alla mia dieta e al mio programma di esercizio?

Salute a lungo termine

- **Qual è il mio rischio di osteoporosi e malattie cardiovascolari post-menopausa?**
Quali misure preventive posso adottare?
- **Come cambieranno i miei bisogni nutrizionali dopo la menopausa?**
Devo fare attenzione a particolari nutrienti o vitamine?
- **Cosa posso fare per migliorare la qualità del mio sonno?**
Ci sono trattamenti o cambiamenti nello stile di vita che possono aiutare?



La comunicazione aperta con il proprio medico è fondamentale per ricevere il supporto e le informazioni necessarie in questo periodo di cambiamento.

Ecco alcune domande che potrebbero essere utili da porre durante la visita.

Aspetti psicologici ed emotivi

- **Come posso gestire i cambiamenti di umore e l'ansia?**
Sono normali e cosa posso fare per sentirsi meglio?
- **È normale avere problemi di memoria e concentrazione durante la menopausa?**
Ci sono strategie per migliorare la mia funzione cognitiva?

Controlli e monitoraggio

- **Quali esami dovrei fare regolarmente durante e dopo la menopausa?**
Devo monitorare particolari indicatori di salute?
- **Con quale frequenza dovrei fare una visita ginecologica durante la menopausa?**
Ci sono particolari segni o sintomi di cui dovrei essere consapevole?

Preoccupazioni personali

- **Ho una storia familiare di [specificata condizione medica], come influenza la mia menopausa?**
Dovrei prendere precauzioni particolari?
- **Posso ancora rimanere incinta durante la perimenopausa?**
Quali metodi contraccettivi sono consigliati in questa fase?
- **Ho notato cambiamenti nel mio ciclo mestruale, quando dovrei preoccuparmi?**
Quali sono i segnali di allarme di cui dovrei essere consapevole?

Cosa succederà dopo la menopausa?

La menopausa segna la fine della fase fertile di una donna, ma la vita continua con nuove sfide e opportunità.

Comprendere cosa succede dopo la menopausa può aiutare a prepararsi meglio e a gestire i cambiamenti che seguono.

Vediamo insieme cosa aspettarsi e come affrontare al meglio questo periodo.

I Cambiamenti fisici

Stabilizzazione dei sintomi menopausali:

molti sintomi della menopausa, come le vampate di calore e le sudorazioni notturne, tendono a diminuire con il tempo.

Tuttavia, alcune donne possono continuare a sperimentare questi sintomi per diversi anni dopo la menopausa.

Salute delle ossa: la diminuzione degli estrogeni aumenta il rischio di osteoporosi, una condizione che rende le ossa fragili e più suscettibili alle fratture. È importante adottare misure preventive come una dieta ricca di calcio e vitamina D, esercizi di resistenza e, se necessario, farmaci per rafforzare le ossa.

Salute cardiovascolare: dopo la menopausa, il rischio di malattie cardiovascolari aumenta a causa dei cambiamenti nel metabolismo lipidico e nella distribuzione del grasso corporeo.

Mantenere uno stile di vita sano, che includa una dieta equilibrata, esercizio fisico regolare e controllo dei fattori di rischio (come pressione sanguigna e colesterolo), è fondamentale.

Cambiamenti della pelle e dei capelli: la pelle può diventare più sottile, secca e meno elastica, mentre i capelli possono diventare più fragili e sottili. Utilizzare prodotti idratanti, proteggere la pelle dal sole e seguire una dieta ricca di antiossidanti può aiutare a mantenere la salute della pelle e dei capelli.

Aumento di peso: molte donne notano un aumento di peso, specialmente intorno all'addome, dopo la menopausa. È importante monitorare il peso e adottare abitudini alimentari sane e un programma di esercizio fisico per mantenere un peso adeguato.



I Cambiamenti psicologici

Umore e benessere mentale: anche se gli sbalzi d'umore possono continuare, molte donne trovano un miglioramento del benessere mentale una volta che i sintomi più fastidiosi della menopausa si stabilizzano. È essenziale prendersi cura della propria salute mentale, cercando supporto professionale se necessario.

Funzione cognitiva: alcune donne possono sperimentare problemi di memoria e concentrazione durante e dopo la menopausa.

Adottare uno stile di vita attivo mentalmente, mantenere una dieta sana e dormire a sufficienza può aiutare a migliorare la funzione cognitiva.

Vita sessuale

Secchezza vaginale: la secchezza vaginale può persistere dopo la menopausa, causando disagio durante i rapporti sessuali. L'uso di lubrificanti, idratanti vaginali e, in alcuni casi, terapie ormonali locali può alleviare questo sintomo.

Cambiamenti nel desiderio sessuale: il desiderio sessuale può variare dopo la menopausa. Alcune donne possono notare una diminuzione, mentre altre possono sentirsi più libere e rilassate senza la preoccupazione della contraccezione. È importante comunicare apertamente con il partner e cercare soluzioni insieme.

Affrontare le fasi della menopausa

Consapevolezza e educazione: essere informati sui cambiamenti che avvengono durante la menopausa è fondamentale per affrontarli con serenità.

Consultare il medico regolarmente e discutere dei sintomi può aiutare a gestirli efficacemente.

Terapie e Rimedi:

- **Terapia Ormonale Sostitutiva (TOS):** può essere utilizzata per alleviare i sintomi, ma deve essere valutata caso per caso. Consiste nell'assunzione di ormoni sessuali femminili (estrogeni e progesterone) per compensare la loro diminuzione nel periodo della menopausa. E' disponibile in forma di compresse, cerotti e gel.
- **Stile di Vita sano:** dieta equilibrata, esercizio fisico regolare e tecniche di gestione dello stress possono migliorare la qualità della vita.
- **Integratori:** calcio, vitamina D e altri integratori possono aiutare a prevenire l'osteoporosi e mantenere la salute generale.
- **Trattamenti vaginali:** questi trattamenti includono: lubrificanti vaginali, estrogeni vaginali, somministrati come crema, gel, compresse, ovuli o un anello vaginale, DHEA vaginale, somministrato sotto forma di ovuli.
- **Trattamenti non ormonali:** per le donne che non possono assumere estrogeni vaginali, esistono farmaci non ormonali e terapie laser.

La menopausa è una fase inevitabile
della vita di ogni donna,

Ma con la giusta preparazione e supporto,
è possibile attraversarla mantenendo una buona qualità
della vita e preservando il benessere fisico e mentale.

Vantaggi



La menopausa, pur essendo spesso associata a sintomi fastidiosi come vampate di calore, cambiamenti di umore e disturbi del sonno, può anche portare a diversi vantaggi.

Ecco alcuni dei principali:

- **Fine delle mestruazioni:** non dover più affrontare il ciclo mestruale mensile può essere un grande sollievo per molte donne. Questo significa niente più dolore mestruale, sindrome premestruale (PMS), emicranie mestruali e altre problematiche correlate.
- **Fine dei problemi legati alla fertilità:** la menopausa segna la fine della capacità riproduttiva, eliminando la preoccupazione di gravidanze indesiderate e la necessità di utilizzare metodi contraccettivi.
- **Stabilità ormonale a lungo termine:** dopo la menopausa, le fluttuazioni ormonali che caratterizzano la vita riproduttiva cessano, portando a una maggiore stabilità ormonale nel lungo periodo.
- **Miglioramento di alcune condizioni mediche:** alcune condizioni mediche legate agli ormoni, come l'endometriosi, la sindrome dell'ovaio policistico (PCOS) e i miomi uterini, possono migliorare significativamente o addirittura risolversi dopo la menopausa.
- **Cambiamenti positivi nello stile di vita:** la menopausa può spingere molte donne a fare scelte più sane riguardo alla dieta, all'esercizio fisico e al benessere generale, per gestire i sintomi e migliorare la qualità della vita.
- **Autonomia e consapevolezza di sé:** molte donne riferiscono un aumento della consapevolezza di sé e della propria identità, spesso accompagnato da una maggiore fiducia e indipendenza personale.

Questi vantaggi dimostrano che, nonostante i sintomi e le sfide che possono accompagnare la menopausa, ci sono anche aspetti positivi significativi che possono migliorare la qualità della vita di una donna.



Dott.ssa Lucia Maragno

Medico Chirurgo Specialista in Ginecologia
Ostetricia e Infertilità di coppia

luciamaragno.it