



# **Indagine conoscitiva 'DONNE ITALIANE E MENOPAUSA'**

**Sintesi dei risultati di ricerca**

**A cura di:**



**Milano, 30 giugno 2014**

## SCENARIO E OBIETTIVI DELLA RICERCA

O.N.Da, che da anni si occupa di studiare le principali patologie che colpiscono l'universo femminile proponendo strategie di prevenzione primarie e secondarie e promuovendo una cultura della salute di genere, all'interno dei suoi progetti di sensibilizzazione sulle problematiche della donna, ha espresso interesse a condurre una ricerca sul tema della **menopausa**.

## METODOLOGIA E CAMPIONE DELLA RICERCA

### Campione:

**626 donne italiane che avessero perlomeno sentito parlare di menopausa** di età compresa **fra i 45 e i 65 anni**, distribuite equamente per fasce d'età (25% per ciascuna fascia d'età: 45-49, 50-54, 55-60, 61-65) e secondo quote rappresentative della distribuzione della popolazione italiana da dati ISTAT per area geografica (27% Nord Ovest, 19% Nord Est, 20% Centro, 34% Sud e Isole).

### Metodologia:

Questionario somministrato con **metodologia personale** presso le farmacie di **9 regioni Italiane** (Lombardia, Veneto, Piemonte, Emilia Romagna, Toscana, Lazio, Campania, Puglia, Sicilia), fra il 6 e il 13 giugno 2014.

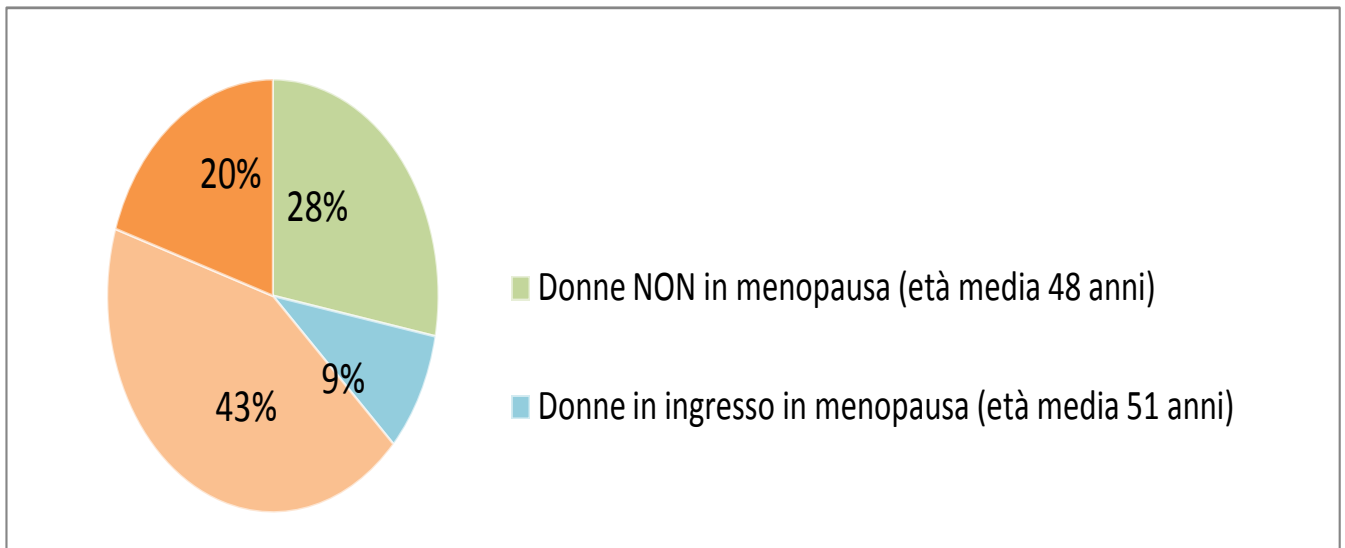
### Informazioni sul campione intervistato:

Il campione totale ha un'età media di 55 anni e ha prevalentemente un titolo di studio medio-superiore (38% elementare o media, 10% biennio superiore, 39% quinquennio superiore, 13% laurea o post laurea).

La metà delle intervistate svolge attività lavorativa (49%), sono sposate o convivono (74%) e hanno figli (81%).

Lo svolgimento delle interviste presso un campione così esteso ha permesso di ricostruire lo scenario della popolazione italiana femminile fra i 45 e i 65 anni rispetto alla menopausa → **oltre 3 donne su 5 in questa fascia d'età sono in menopausa**.

*Per menopausa si intende assenza di ciclo mestruale per più di 1 anno (parametro comunicato alle intervistate). Fra le donne in menopausa il 94% è in menopausa naturale e il 6% in menopausa indotta. In media le intervistate sono in menopausa dall'età di 51 anni.*



## SINTESI DEI RISULTATI

### *Quanto le donne italiane si sentono informate rispetto alla menopausa?*

**La menopausa è un tema su cui le donne italiane si sentono piuttosto ben informate:** quasi la metà delle intervistate dichiara infatti di possedere un livello di conoscenza in merito elevato o molto elevato.

I principali canali informativi in tema di menopausa sono nel complesso le **figure medico-sanitarie**. In particolare il **ginecologo** è fonte di conoscenza per oltre la metà delle intervistate. Al ginecologo seguono l'esperienza, personale o altrui.

Grazie alla loro esperienza personale, **le donne già in menopausa si percepiscono sensibilmente più informate** rispetto alle altre. La loro informazione, così come quella delle donne che stanno entrando in menopausa, deriva in modo ancor più forte dalle **figure mediche** che assumono un ruolo di supporto alla donna nel fare fronte a tale periodo della propria vita.

Per le donne non ancora in menopausa conta di più l'esperienza altrui e l'informazione promossa dai mass media.

### *Cos'è la menopausa per le donne italiane?*

Per le donne italiane la menopausa è **l'assenza del ciclo mestruale - indicativamente per oltre 10 mesi - nella donna che supera all'incirca i 51 anni di età.**

La menopausa non è vissuta dalle donne come una malattia, ed è percepita come una **fase che genera grandi cambiamenti** nella vita della donna.

Nel complesso tale periodo di vita **preoccupa solo moderatamente** le donne, che la vivono invece con grande naturalità:

**Solo il 17% delle donne non ancora in menopausa si dichiara preoccupata a riguardo** e afferma di pensare in modo importante a questo periodo di vita.

**Il 42% delle donne in menopausa afferma che il passaggio sia avvenuto in modo semplice e naturale e nel complesso non drammatizza** i vissuti legati a questo periodo, in termini di necessità di essere più seguita, impatto negativo sulla propria vita, sensazione di solitudine nell'affrontarla.

**Cresce la preoccupazione fra le donne che stanno vivendo attualmente l'ingresso in menopausa**, che pensano maggiormente a questo periodo e vorrebbero più supporto per poterlo affrontare al meglio.

### ***Quali sono le preoccupazioni associate alla menopausa?***

Fra gli aspetti indagati, ciò che maggiormente preoccupa le donne della menopausa è il suo **impatto sulla salute delle ossa**, insieme alle **vampate di calore**, seguiti dall'**impatto sul peso corporeo**. Fra le preoccupazioni passano in secondo piano l'impatto sul benessere psicologico e su quello sessuale (quest'ultimo ritenuto molto o moltissimo preoccupante per meno di una donna su tre).

Di fatto questa prefigurazione trova conferma nell'esperienza di chi già è in menopausa, che riferisce come sintomi più fastidiosi e difficili da gestire proprio le vampate e come meno impattanti quelli legati alla sfera psicologica e sessuale.

Su sollecito, approfondendo in modo mirato l'area della sessualità, circa **3 donne in menopausa su 4 riferiscono di avere incontrato difficoltà nella propria vita intima**, legate prevalentemente al calo del desiderio e a problematiche vaginali quali secchezza o irritazioni. Circa una donna su tre di coloro che hanno incontrato queste difficoltà non ne ha parlato con nessuno e altrettante, a causa di queste problematiche, sono state costrette a rinunciare o limitare molto la loro vita sessuale.

Chi le ha risolte invece riferisce di essere stato aiutato dal ricorso a prodotti topici specifici e dal trascorrere del tempo.

### ***Come si può affrontare al meglio la menopausa?***

La menopausa è considerata **una fase di vita a cui ci si può preparare**, al fine di affrontarla al meglio.

Sono molti i comportamenti utili riconosciuti, a partire da una corretta alimentazione, sottoporsi a controlli regolari, svolgere regolare attività fisica e assumere integratori specifici.

Tuttavia di questi molti comportamenti solo una parte viene messa in pratica dalle donne intervistate: in effetti **1 donna su 4 afferma di non fare/avere fatto nulla** di tutto ciò per prepararsi ad affrontare meglio la menopausa.

Sono le donne che stanno entrando in menopausa a mettere in atto più delle altre comportamenti preventivi, legati ad un corretto stile di vita e all'assunzione di integratori. Le donne già in menopausa più delle altre hanno assunto dei farmaci per gestire meglio questa fase della loro vita.

Al di là dei comportamenti preventivi, ciò di cui le donne riferiscono di avere bisogno o di cui avrebbero avuto bisogno per far fronte in modo migliore al periodo della menopausa è una **maggiore sensibilizzazione in tema di prevenzione, integrata con attività e iniziative di supporto.**

### ***Le donne parlano di menopausa?***

**2 donne italiane su 3 si sono confrontate con una figura medica rispetto alla menopausa** e la % di condivisione sale fra le donne che hanno vissuto o sono più vicine a tale periodo. Le donne invece ancora più lontane dalla menopausa rimandano il confronto su questo tema al momento in cui si avvicinerà tale fase della loro vita.

Fra le donne in menopausa, pur rimanendo il ginecologo la figura di riferimento, cresce il ruolo del **medico di medicina generale.**

**Con il medico si parla soprattutto di vampate di calore e osteoporosi** – su quest'ultimo aspetto in particolare il medico si mostra particolarmente proattivo nel dispensare informazioni. **Si parla meno degli altri aspetti legati alla menopausa, come ad esempio l'impatto sulla sfera sessuale** (il 37% delle donne che ha parlato di menopausa con il medico non ha affrontato questo aspetto).

Le donne che stanno entrando in menopausa tendono a chiedere maggiormente di loro iniziativa al medico informazioni sull'impatto della menopausa sui temi di principale interesse (vampate, impatto sul peso, sulla sfera psicologica e sulla qualità del sonno).