

SULL'ONDA della SALUTE

2022



Fondazione
onda

Osservatorio nazionale sulla salute
della donna e di genere



**Ora in menopausa
ma sempre donna**

Come prendersi cura di sé
e del proprio benessere



CHI SIAMO

AGORÀ

Società Scientifica attiva nello sviluppo e formazione della Medicina Estetica in Italia e nel mondo, fin dal 1986 ha codificato, mediante la sua Scuola Post Universitaria, la Medicina Estetica con valutazioni, procedure e linee guida. Da oltre 35 anni è uno dei punti di riferimento dei Medici Estetici ed è stata la prima Scuola che si è presa carico della preparazione del medico con una visione italiana della problematica. Una differenza sostanziale da quella internazionale proprio per la cura, l'approfondimento e la serie di trattamenti specifici in questo particolare campo: una visione "morbida" dell'inetetismo tale da non renderlo troppo evidente e con un risultato che lo deve far sembrare naturale.

Dal 1998 inoltre, Agorà organizza e promuove l'annuale Congresso Internazionale di Medicina Estetica, un importante appuntamento internazionale per un costante confronto interdisciplinare ed aggiornamento scientifico su tutte le novità di settore.

FONDAZIONE ONDA

L'Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere promuove dal 2005 un approccio alla salute orientato al genere, con particolare attenzione a quello femminile. Diffonde una corretta informazione presso la popolazione per promuovere la prevenzione primaria, la diagnosi precoce e l'aderenza terapeutica. Collabora con una rete di ospedali premiati con i Bollini Rosa per l'attenzione riservata alla salute femminile. Dialoga con le Istituzioni centrali e regionali, segnalando le maggiori criticità di salute ed equità di accesso. Da sempre si connota per il lavoro "in rete", coinvolgendo nei progetti anche Società scientifiche, Associazioni di pazienti e media.

INSIEME PER LE DONNE

Per ogni donna le stagioni della vita possono avere un diverso peso specifico a livello psico-fisico. Dall'essere bambina, passando per l'adolescenza, fino al passaggio all'età adulta, nell'essere donna – magari mamma – fino ad arrivare all'età più matura e vivere la "tanto temuta" menopausa.

La menopausa, però, è un passaggio naturale nella vita di ogni donna: il termine di per sé significa "ultima mestruazione" riferendosi, quindi, alla fine della vita riproduttiva femminile.

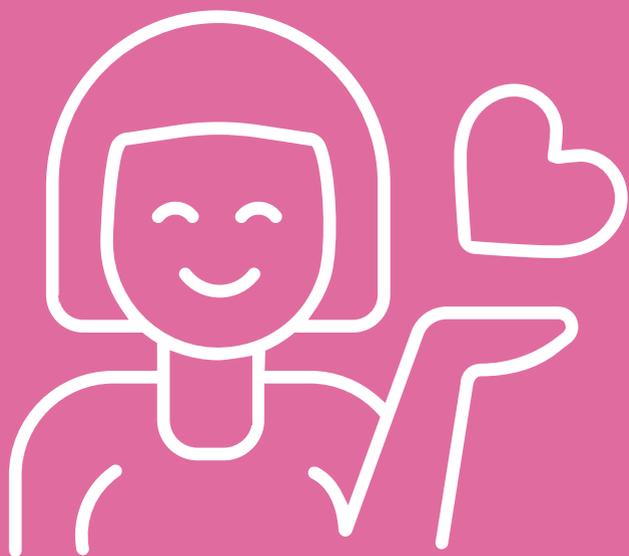
La modifica dei livelli di ormoni femminili prodotti dalle ovaie, in particolare degli estrogeni, è la causa dei sintomi tipici della menopausa che, anche in questo caso, rappresenta un momento unico nella vita di una donna, non solo per la nuova avven-



tura che si appresta a vivere ma anche – e soprattutto – per i numerosi cambiamenti che comporta. Un viaggio che si districa in un turbinio di emozioni altalenanti, dubbi e paure per quello che sarà, minato da tabù e stereotipi ancora fortemente radicati. Spesso, ma erroneamente, la donna considera la menopausa un capitolo a sé stante rispetto alla sua vita precedente con la ferma convinzione che tutto quello che era, ora cambierà. Nulla di più sbagliato. Una nuova stagione è anche un nuovo inizio sì, ma in continuità con le stagioni precedenti. Per questo è importante prepararsi per tempo. Obiettivo dell'opuscolo è far comprendere ed aiutare ad accettare, approcciandosi con un "nuovo sguardo", i cambiamenti dovuti dalla menopausa, supportando le donne in un cammino di personal care ispirato a questo monito: "non lasciare che la menopausa ti cambi la vita, cambia il modo di VIVERE la menopausa".

INDICE

- 1.** **Ora in menopausa ma sempre donna: prenditi cura di te**
- 2.** **Prenditi cura...della tua pelle e della tua bellezza**
- 3.** **Prenditi cura...del tuo corpo e della tua alimentazione**
- 4.** **Prenditi cura...della tua mente**
- 5.** **A ciascuna donna la sua menopausa: il ruolo del ginecologo**



1.

**Ora in
menopausa ma
sempre donna:
prenditi
cura di te**

**“La menopausa è il periodo
dorato dell’amore”
(Alda Merini)**

Se ogni periodo della vita della donna porta con sé “gioie e dolori”, l’età della menopausa è forse quello più complesso e, fin da tempi remoti, quello più temuto, avvolto da falsi miti e leggende. L’etimologia del termine menopausa, che deriva dal greco -men=mese e -pauis =fine, intendendo quindi l’ultima mestruazione, racchiude un periodo molto complesso della vita di ogni donna, caratterizzato da importanti **cambiamenti fisici e psicologici**.

Clinicamente, però, la menopausa fa parte di un periodo più lungo, chiamato climaterio, che inizia già alcuni anni prima della fine dell’ultimo ciclo mestruale e che si conclude alcuni anni dopo. Il **progressivo esaurirsi della produzione di ormoni femminili**, in particolare degli **estrogeni**, altera un equilibrio che ha accompagnato la donna per tutta l’età fertile, minando il suo benessere e provocando l’insorgenza di disturbi di varia natura ed entità. Ogni donna ha la sua menopausa in relazione alla propria sensibilità alla carenza estrogenica e agli effetti che la stessa determina a livello di

cuore, cervello, osso, vagina, mammella, pelle...: i recettori per gli estrogeni sono presenti in tutti i tessuti dell’organismo.

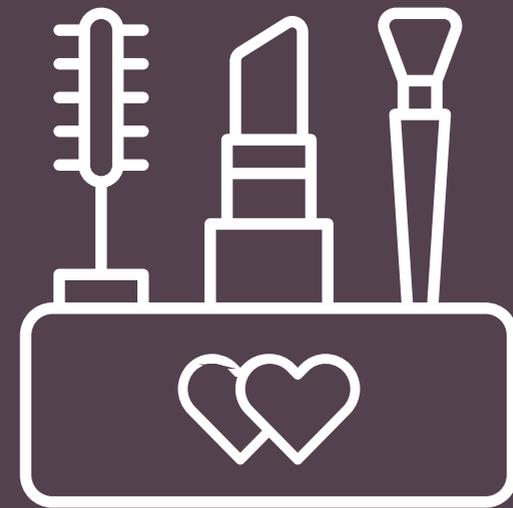
La menopausa fisiologica (naturale) si verifica, in genere, tra i 45 e i 55 anni. L’impatto sulla salute della donna è variabile e attraversa lo sfondo culturale e socio-economico della società odierna, le caratteristiche individuali e le abitudini di vita. I disturbi legati alla menopausa presentano ampia variabilità: dai disturbi vasomotori, le cosiddette “**vampate**” – accompagnate da sudorazione e tachicardia e, a volte, da sensazione di debolezza, vertigini e nausea – a sintomi più prettamente psicologici quali **ansia, irritabilità, modificazione dell’umore, insonnia e a disturbi della sessualità** (per esempio, diminuzione del desiderio). Di fronte a questi problemi è bene ricostruire con attenzione la storia della paziente, perché, anche se è vero che questi sintomi si possono manifestare con la mancanza degli estrogeni, è anche dimostrato che la menopausa di per sé non causa depressione e che eventuali disturbi affettivi possono essere motivati da stress familiare, lavora-



tivo o ambientale.

Menopausa non è sinonimo di declino. È un **passaggio fisiologico** della vita di ciascuna donna, che tuttavia non si deve banalizzare né minimizzare, ma a cui va attribuita una giusta dimensione all'interno del ciclo vitale femminile. Un cambiamento non necessariamente accompagnato da sofferenze, che comporta un riaggiustamento dell'equilibrio personale, dei propri modi di essere, delle proprie aspettative, dei propri valori.

Alcune donne la vivono come un momento negativo, attribuendo alla scomparsa delle mestruazioni un significato di perdita e, dunque, un venir meno della femminilità; altre, invece, la accettano con naturalezza e ottimismo, maturando la consapevolezza che si è arrivate in quella stagione della vita in cui ci si può concedere una maggiore creatività e libertà dal giudizio degli altri, da modelli e/o ideali irraggiungibili. Questo approccio positivo consente una maggiore riscoperta di sé ed un riconoscimento più autentico del proprio tempo e del proprio spazio personale. Un nuovo mondo, un nuovo modo e un nuovo tempo per **ri-ascoltare sé stesse, il proprio corpo, le proprie necessità, re-imparando a prendersi cura anche di sé.**



2.

**Prenditi cura...
della tua pelle
e della tua
bellezza**

“Lasciamele tutte le rughe, ci ho messo una vita a farmele”
(Anna Magnani)

Per minimizzare i segni dell'età sulla pelle di viso e corpo è indispensabile la prevenzione. Cardine della prevenzione è mantenere la barriera cutanea sana e funzionale, così da evitare la disidratazione frenando altresì la degradazione delle componenti strutturali della pelle, come collagene ed elastina, per prevenire la formazione di **rughe**, riducendo l'infiammazione cronica.

Le modificazioni a carico della pelle dovute alla mancanza di estrogeni in menopausa possono trasformare anche profondamente l'immagine che la donna ha di sé, con importanti conseguenze sulla sua qualità di vita.

In menopausa la cute cambia in tutti i suoi strati: diventa più secca e fragile, favorendo la formazione delle rughe. A livello del derma, si assiste a una perdita elevata di collagene. A livello ancora più profondo, nell'ipoderma, si verificano cambiamenti legati al tessuto adiposo con perdita volumetrica, accentuazione delle rughe e **generalizzato rilassamento cutaneo**.

A questi va aggiunta anche la **sindrome**



genito-urinaria che si manifesta con sintomi particolari come secchezza, prurito, dolore durante il rapporto sessuale, disturbi urinari come cistiti ricorrenti, incontinenza urinaria.

I segni che compaiono in menopausa tendono a perdurare nel tempo: non è l'inizio dell'invecchiamento, che è già in atto da un bel po' di anni, ma è l'inizio dell'invecchiamento "manifesto" con il quale la donna deve fare i conti, guardandosi allo specchio.

La cute di tutto il corpo si fa più sottile, meno idratata, meno elastica e discromica per riduzione dell'attività cellulare connettivale, in particolar modo fibroblastica, molto sensibile agli estrogeni.

I fibroblasti sono cellule deputate alla produzione di collagene (che si riduce anche del 30% subito dopo la menopausa), acido ialuronico ed elastina, che costruiscono la matrice extracellulare del nostro tessuto connettivo. La riduzione repentina degli estrogeni durante la menopausa si riflette in modo evidente sulla pelle attraverso la comparsa di rughe stabili e profonde, si approfondiscono le pieghe naturali, il grasso sottocutaneo del volto subisce una sorta di scivolamento verso il basso che cambia i contorni del volto, in particolar modo quello mandibolare è meno profilato e il colorito della cute non è più vivido ed uniforme. Antiossidanti, vitamine e proteine sono le "sostanze nobili" utili alla vitalità della pelle che regalano luce e compattezza al viso, dando una sferzata d'energia a tutto il corpo.

Fortunatamente oggi non solo possiamo attenuare molti dei sintomi e contrastare i segni ma possiamo addirittura prevenirli: in che modo?

Qui entra in gioco una visione medico-estetica ampia, olistica in senso letterale (ossia completa), che tiene in considerazione sia gli aspetti morfologico-estetici che quelli funzionali, riportando al centro il ben-essere e qualità di vita della donna: una visione medica apparentemente "classica" che sfrutta metodologie moderne.

Medicina Estetica.

Una branca della medicina tradizionale che ha raffinato a tal punto le procedure, i metodi, i prodotti e i *device* di alta tecnologia di cui si avvale tanto da essere in grado di trattare, con obiettivi sia preventivi che restitutivi, il volto e tutto il corpo, organi genitali compresi.

Gli interventi di Medicina Estetica maggiormente richiesti durante il climaterio e la menopausa sono, senza dubbio, il trattamento della lassità cutanea del volto e del corpo e delle rughe statiche del volto, la gestione del tono muscolare per migliorare la postura e la silhouette in generale, il trattamento dell'adiposità localizzata e della sua lipodistrofia che posiziona il grasso in aree del corpo femminile anche dove prima di questa età l'adipe non si era mai accumulato: addome, girovita, fianchi, interno del ginocchio.

La biostimolazione dovrebbe essere considerata la terapia di base per qualsiasi



forma di *aging* (*crono* e *photoaging*), sia del volto che del corpo, mediante l'utilizzo di prodotti scelti in base alle esigenze dei tessuti della paziente per ogni momento della sua vita; la sua importanza è anche a scopo preventivo dell'invecchiamento, oltre che curativo.

I prodotti per la biostimolazione spesso sono a base di acido ialuronico libero (non cross-linkato), addizionato o meno ad altre sostanze come vitamine, sali minerali e aminoacidi che concorrono a potenziare l'effetto dello stesso o a far svolgere dall'organismo compiti specifici. A seconda del peso molecolare dell'acido ialuronico contenuto nei diversi prodotti usati per la biostimolazione, questi possono svolgere azione di potente stimolo sulla produzione di collagene ed elastina oppure concorrere a dare maggiormente un'azione di reidratazione del distretto in cui viene iniettato, grazie alla eccezionale caratteristica di assorbimento proprio della molecola di acido ialuronico.

Oltre a questo, la Medicina Estetica ha a disposizione i filler a base di acido ialuronico cross-linkato, impiegati maggiormente per il volto; sono veri e propri "riempitivi" utili per le rughe profonde o per ripristinare i volumi modificati per via del naturale processo dell'invecchiamento, in modo relativamente stabile nel tempo, ma comunque riassorbibile, non definitivo.

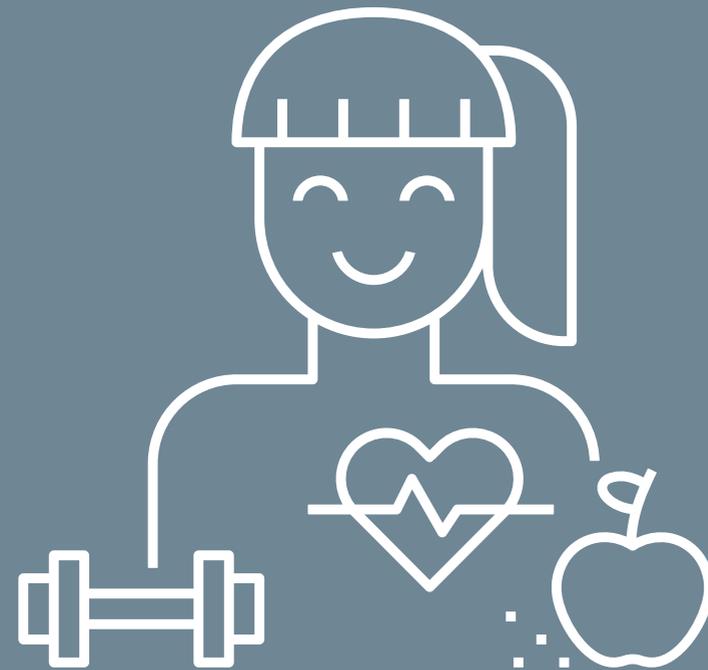
In definitiva, il paradigma dell'invecchiamento di successo si concentra sulla sa-



lute e sulla partecipazione attiva alla vita, in contrasto con la tradizionale concezione dell'invecchiamento come tempo di malattia. L'obiettivo è minimizzare i segni dell'età sulla pelle di viso e corpo, senza pretendere di cancellarli o tornare indietro nel tempo. In questo senso, come già sottolineato, è cruciale la **prevenzione**.

Qualche esempio di protocolli di bellezza? Per esfoliare si può utilizzare un prodotto composto da due formulazioni, con dischetti e lozioni. Al mattino è ideale abbinare un siero con un complesso che lenisce i sintomi neurosensoriali, riducendo i rossori e rinforzando la matrice della pelle fragile. Al siero va aggiunta una crema idratante con vitamina E ed olio di enotera emolliente, ideale per pelli sensibili con tendenza alla rosacea.

Utilizzare ogni giorno un team di antiossidanti in forma di siero, da applicare prima di un prodotto con schermi solari, si rivela un supporto indispensabile per prevenire l'invecchiamento dovuto da sole e foto-inquinamento.



3.

**Prenditi cura...
del tuo corpo
e della tua
alimentazione**

**“Non allenarti per ottenere un corpo migliore
allenati per essere un corpo migliore”**
(Nate Hamon)

L'aumento dell'insulino-resistenza, la riduzione del metabolismo dei grassi e la lipodistrofia a cui si va incontro con la menopausa, portano ad uno dei segni meno tollerati in questo momento di vita che è **l'aumento del peso corporeo** e la redistribuzione del volume del tessuto grasso, in particolar modo si assiste ad una “quadrattizzazione” del giro vita. Associato poi all'aumentata lassità cutanea, il risultato è un cambiamento della forma del corpo che appare mascolinizzato.

Come già anticipato nel precedente capitolo, anche le parti intime si modificano con un cambiamento nella forma e nel colorito dei genitali esterni: le grandi labbra subiscono una ipotrofia di tutti i tessuti di cui sono costituite. I fibroblasti e tutte le altre cellule iniziano ad essere “meno reattive” - e si fanno discromiche, in particolare, in questo distretto corporeo, tendendo quindi ad assumere un colorito molto più scuro rispetto a come sono state finora. Diventano inoltre meno toniche, apparendo come svuotate ed assolvendo meno di prima alla loro fun-

zione di protezione nei confronti delle strutture più interne, come le piccole labbra e l'ingresso della vagina, che a loro volta stanno subendo un cambiamento morfo-strutturale e funzionale. Il risultato di questo cambiamento è un **invecchiamento vulvare** manifesto che si riflette sia a livello estetico che funzionale (sindrome genito urinaria della menopausa) e che, in alcuni casi, può rappresentare un disagio psico-fisico impattante anche sulla vita di relazione.

Un cambiamento e modificazioni che interessano tutte le aree corporee. Assistiamo ad una maggiore **disidratazione e fragilità dei capelli** oltreché ad un loro incanutimento, ovvero alla comparsa di capelli bianchi. Anche **i denti si modificano**: lo smalto si fa più sottile e fragile, cambia l'aspetto dei denti stessi e, associandosi ad un maggior riassorbimento osseo in generale che interessa quindi anche la mascella e la mandibola, si manifestano anche i primi disturbi dovuti ad una **modificata masticazione** (dolori potenzialmente a carico di tutto il rachide e cambiamento di postura) oltreché

un evidente e modificato aspetto del terzo inferiore del volto che si fa via via più corto.

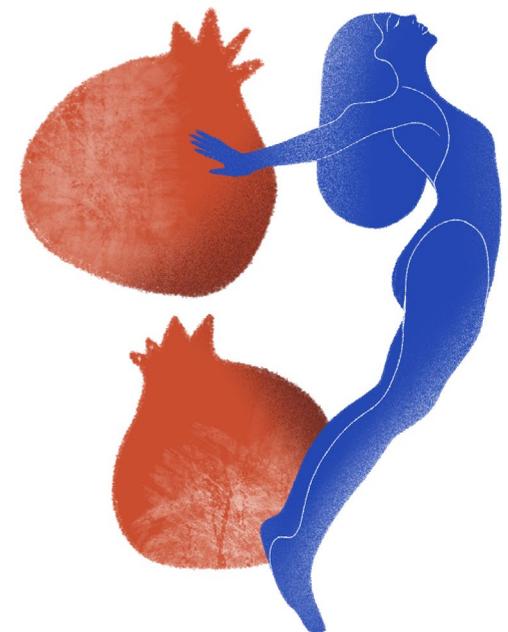
Il rimaneggiamento osseo e il rilassamento di tono muscolare a cui si va in contro modificano la silhouette del corpo anche attraverso la **postura**. I muscoli meno tonici e le loro contrazioni (fino a contratture) per contrastare a volte i dolori articolari, oltreché dare un aspetto più lasso al tessuto grasso e alla cute sovrastanti, posizionano tutto lo scheletro osseo in un assetto meno eretto, fiero e giovanile.

L'alimentazione è una delle più potenti armi che abbiamo a disposizione per contrastare l'invecchiamento. Moltissimi cibi mimano o stimolano l'attività di ormoni ed endorfine (il cioccolato, ad esempio, eccezionale serotonergico e dopaminergico), altri possono essere fonte di radicali liberi (come, ad esempio, cibi troppo ricchi in grassi saturi), così come essere in grado di combatterli egregiamente (cibi ricchi in vitamine come frutta e verdura). Escludere alcuni cibi dalla dieta o esagerare nell'assunzione di altri può minare la salute e l'aspetto di tutto l'organismo (ad esempio diete prive di proteine nobili o troppo ricche in esse: rispettivamente, vegetariane o diete prolungate iperproteiche).

La nostra **dieta mediterranea** ricca di ortaggi, frutta, cereali, legumi e pesce rappresenta un regime alimentare ottimale. A una dieta sana ed equilibrata, è ne-

cessario associare la pratica **regolare di attività fisica** che, oltre a contribuire a controllare il peso corporeo, concorre a contrastare i sintomi della menopausa, migliora il riposo notturno, ha effetto benefico sull'umore e riduce il rischio cardiovascolare, osteoporotico nonché neurodegenerativo.

Gli interventi di Medicina Estetica maggiormente richiesti durante il climaterio e la menopausa sono, come anticipato nel precedente capitolo, il trattamento della lassità cutanea del volto e del corpo, le rughe statiche del volto, la gestione del tono muscolare per migliorare la postura





e la silhouette in generale, l'adiposità localizzata e la sua lipodistrofia che posiziona il grasso in aree del corpo femminile anche dove prima di questa età l'adipe non si era mai accumulato (addome, giorovita, fianchi, interno del ginocchio).

Ad esempio, la lassità cutanea, nel soggetto sano, è uno dei segni che si manifesta, il più delle volte, a seguito dell'instaurarsi del complesso processo dell'invecchiamento, anche se a volte può essere il risultato anche di altri fattori come il dimagrimento o l'aumento ponderale e/o a seguito di malattie di vario genere, tra le quali le malattie autoimmuni a carico dei tessuti molli.

La lassità cutanea è un segno che solo apparentemente alberga nella cute.

Microscopicamente la cute si fa lassa per via di una riduzione della risposta fibroblastica alla produzione di collagene ed elastina, ad un impoverimento della quota di acido ialuronico nella matrice extracellulare, responsabile dell'idratazione dei tessuti ma, altri processi si verificano contemporaneamente come una distrofia del tessuto grasso e ad un irrigidimento del tessuto connettivo, entrambi sottostanti alla cute. Anche i muscoli si assottigliano, si ipertrofizzano e il tessuto osseo inizia il suo riassorbimento.

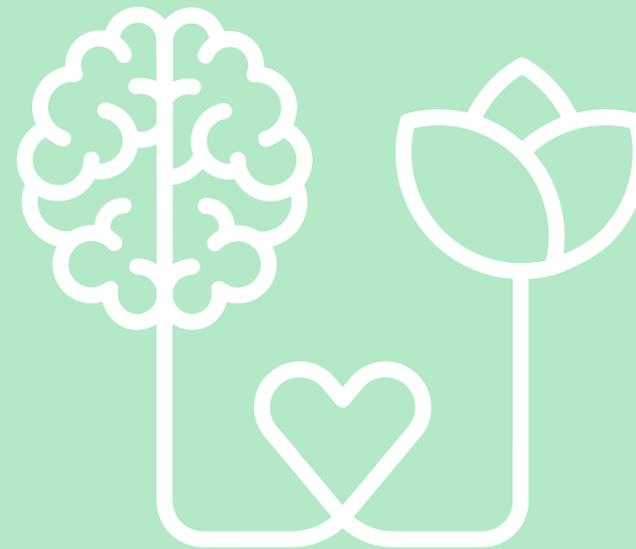
Dopo un preciso ed approfondito studio della paziente, la lassità apparentemente solo cutanea si può contrastare con diversi programmi terapeutici e/o procedure, spesso combinate tra loro.

Tra i vari trattamenti la mesoterapia per contrastare la cellulite mediante l'utilizzo

di prodotti adatti e scelti scrupolosamente dal medico estetico, per migliorare lo stato della "cellulite" nel soggetto di mezza età.

Un cambiamento intimo: Ginecologia Estetica Funzionale.

Iperdisciplina che nasce da passione e ricerca, dopo un'attenta osservazione e analisi delle esigenze delle pazienti che negli anni hanno cambiato il loro modo di vivere. L'aspettativa di vivere più a lungo, in piena efficienza fisica e mentale, il cambiamento nei costumi, la vita di relazione con l'altro sesso maggiormente consapevole, hanno portato alla richiesta di un sempre maggiore benessere intimo che passa attraverso il conseguimento dell'obiettivo sia estetico che funzionale. Un altro importante percorso finalizzato all'irrinunciabile miglioramento della qualità della vita che si struttura in interventi mirati quali biostimolazione, filler vulvare, radiofrequenza e carbossiterapia per il ringiovanimento genitale femminile, labioplastica, lipofilling vulvare, tossina botulinica nel dolore genitale e nel vaginismo. Tutti questi interventi necessitano di un'attenta disamina da parte del medico che deve necessariamente essere iperspecializzato ed aggiornato sulle varie metodologie affinché possa fornire tutte le corrette indicazioni sui trattamenti e le modalità di esecuzione.



4.

**Prenditi cura...
della tua
mente**

“Ogni alba firma un nuovo contratto con la vita”
(Henri Frederic Amiel)

La menopausa, fase fondamentale della vita di ogni donna, persiste, anche nel 2022, tra i grandi tabù della vita femminile.

Nella cerchia delle proprie conoscenze spesso se ne parla poco e male, contribuendo ad alimentare i **tanti pregiudizi** che la circondano, nonché la paura delle donne che si avvicinano a questa importante e delicata tappa biologica.

Tra vampate di calore, sbalzi di umore e perdita di sex appeal, lo stigma peggiore è forse quello che fa coincidere menopausa e vecchiaia, vero motivo del silenzio diffuso sul punto, fatta eccezione per gli “addetti ai lavori”. Eppure, resta un importante momento fisiologico di ulteriore crescita individuale e psicologica di ogni donna, ha una durata significativa ed è anticipata da segnali che se conosciuti, ogni donna è in grado di cogliere, accogliere e gestire al meglio.

I cambiamenti psicofisici legati alla cessazione del ciclo mestruale e le conseguenti variazioni ormonali possono determinare una naturale condizione di **vulnerabilità**, peraltro complicata dai

pregiudizi culturali negativi che enfatizzano soprattutto i sintomi ed i disagi, amplificando ansie e timori.

Per questo la menopausa spesso comporta una **“fatica a riconoscersi”**. I sintomi fisici quali stanchezza, dolori articolari, i cambiamenti di immagine corporea, come l'aumento di peso, e nella relazione di coppia, con distanze emotive e/o fisiche anche per le difficoltà legate alla sessualità come la possibile comparsa di dolore durante il rapporto e/o di calo del desiderio, sono fattori che impattano negativamente sull'equilibrio psico-fisico della donna, comportando **ansia, irritabilità e tristezza**.

A livello emotivo si è portati a rivisitare il proprio vissuto personale, rischiando di sprecare il proprio tempo in bilanci emotivi di quanto non si è riuscite a compiere. L'approccio che dovrebbe essere scelto, con forza e **consapevolezza**, è di tipo diverso.

La menopausa è il momento perfetto per “affamarsi” di bellezza, di maggiori attenzioni per sé.

Il suo senso più profondo, come per ogni

ciclo che si chiude e che comincia, è l'**opportunità di un nuovo inizio**. Un nuovo capitolo. Una nuova stagione della vita della donna.

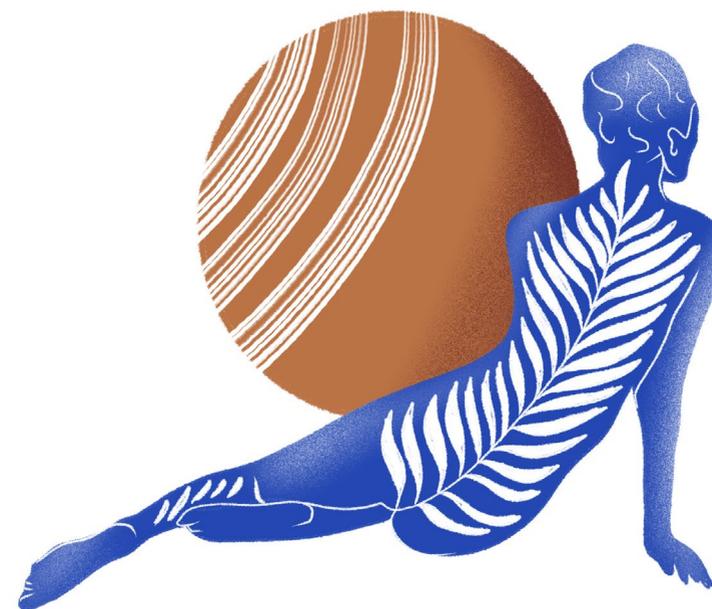
La menopausa resta estremamente individuale. Ogni donna ha una propria reattività emotiva e fisica, ma la costruzione di una cultura positiva di questa fase della vita femminile ha valore universale, consentendo di attivare ogni risorsa in grado di potenziare e far proprie tutte le opportunità che questo momento può offrire.

Opportunità che possono essere tradotte come attitudine positiva a cambiare radicalmente la prospettiva di quanto si vive e si deve affrontare, ovvero la **consapevolezza** a predisporci nel capire profondamente ciò che è bene per noi stesse.

La menopausa è un tempo di svolta rispetto all'età specifica cui si riferisce ma, le conoscenze attuali, scientifiche e non, permettono di disegnare un nuovo profilo della donna cinquantenne.

Per beneficiarne appieno, però, è fondamentale la cultura dell'**impegno quotidiano** in ogni azione anche piccola che facciamo, “sostando” sulle sensazioni positive che proviamo, permettendoci di replicarle.

Oggi età e maturità dipendono sempre più dallo stile di vita individuale e dalla proproiezione, più che dall'età biologica. L'impronta di vita che decidiamo di seguire farà la differenza e come ci sentiamo e quanto saremo attivi sono focus importanti per direzionarci verso un corso di vita potenzialmente ricco di positività, opportunità e fascino.





La menopausa è un tempo in cui distrarsi con pensieri negativi diventa uno spreco ingiustificato di energie.

Il focus dovrebbe orientarsi all'ascolto del proprio corpo, sintonizzandosi con il cambiamento che si sta verificando: attività che richiedono un "tempo prezioso da dedicarsi".

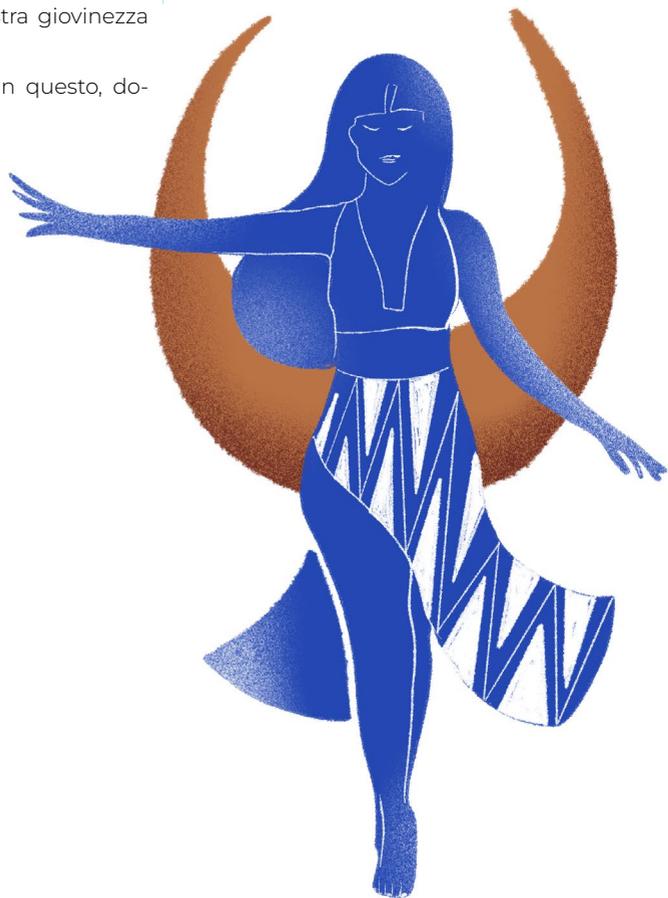
Del resto, i figli, se presenti, sono più grandi, più autonomi, al pari di mariti o compagni, agevolando la maggior concentrazione su sé stesse.

Ricordiamoci sempre che la nostra mente e le priorità che diamo alla vita rappresentano la fonte della nostra giovinezza psico-fisica.

Le esperienze pregresse, in questo, dovrebbero esserci alleate.

La più grande resistenza da contrastare è il tempo, ovvero la vana ricerca del "momento perfetto per iniziare". Una criticità che aumenta con il passare degli anni.

In un tempo di trasformazione quale è la menopausa, il momento perfetto è adesso, l'unico tempo che ci appartiene effettivamente, l'unico tempo adatto a ricevere il seme del cambiamento che, se coltivato, è in grado di fornire le più grandi opportunità.



5.

A ciascuna donna, la sua menopausa: il ruolo del ginecologo

**“Non cercare di aggiungere più anni alla tua vita.
Meglio aggiungere più vita ai tuoi anni”**
(Blaise Pascal)

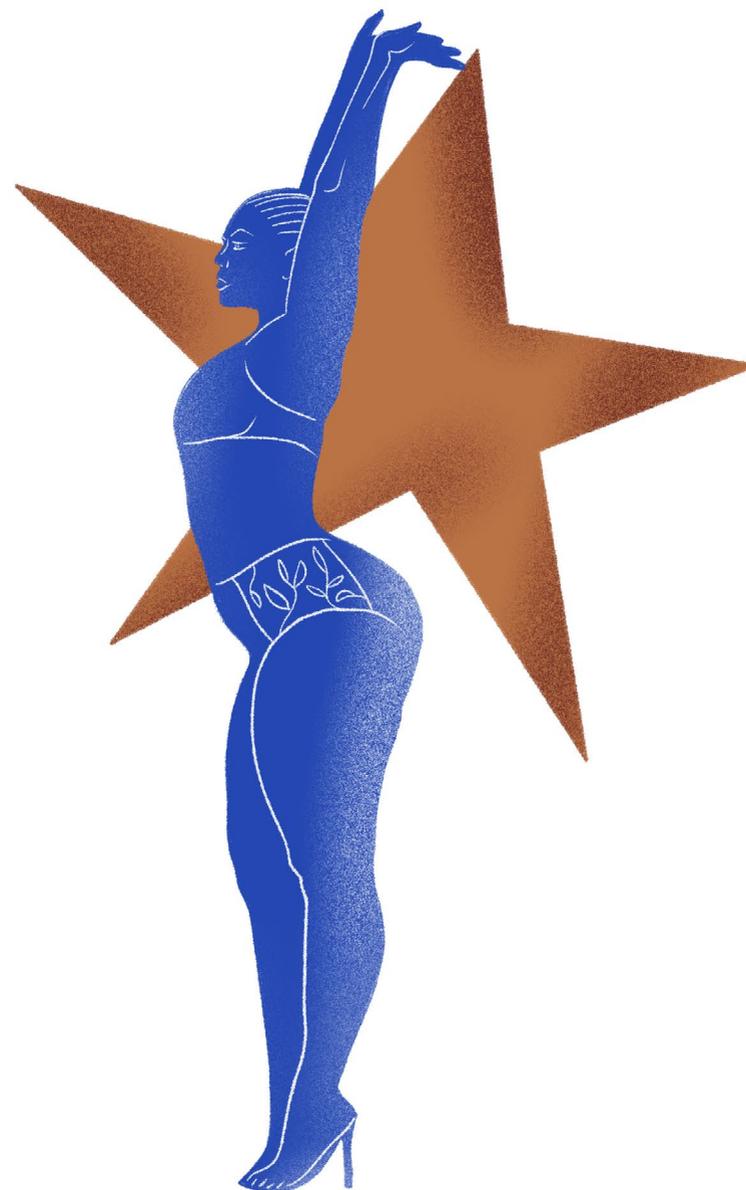
Il progressivo allungamento dell'aspettativa di vita ha fatto sì che oggi la donna abbia una prospettiva di vivere circa trent'anni dopo la menopausa (un terzo della sua vita): un lungo periodo che merita di essere vissuto con serenità e il più possibile in salute.

Ogni donna ha la sua menopausa in relazione alla propria sensibilità alla carenza estrogenica e a fattori individuali e sociali, come personalità, contesto socio-familiare e lavorativo.

La menopausa non è una malattia e dunque non necessita di una terapia. Ci sono donne che, tuttavia, sono particolarmente sensibili al calo ormonale e dunque sono “più sintomatiche”.

Per scegliere – eventualmente – tra terapia ormonale sostitutiva o integrativa, tradizionale o bioidentica, o fitoterapia, per alleviare i sintomi della menopausa, è necessario rivolgersi ad uno **specialista ginecologo**, competente in endocrinologia della menopausa, che potrà effettuare una **valutazione personalizzata**.

Sulla terapia ormonale sostitutiva, però, ci sono ancora forti resistenze, alimentate da disinformazione e timori sui possibili effetti collaterali. In realtà, oggi possiamo contare su un ampio ventaglio di opzioni che associano un'elevata efficacia, in termini di controllo dei sintomi e di prevenzione delle complicanze a lungo termine, ad un altrettanto elevato profilo di sicurezza. Sarà il ginecologo a valutare l'effettiva indicazione sulla base della storia clinica della paziente, della tipologia ed entità dei sintomi e delle sue aspettative al fine di personalizzare la sostituzione ormonale, qualora necessaria. Molte donne sono convinte che faccia ingrassare, ma è vero il contrario. La terapia ormonale sostitutiva colma il deficit di estrogeni, contrastando il rialzo del colesterolo e della glicemia, la resistenza insulinica, tutti fattori che concorrono ad incrementare il peso corporeo oltre che aumentare il rischio cardiovascolare.





Affrontare con ottimismo, serenità e in salute questa nuova stagione della vita, nella consapevolezza e nell'orgoglio di una femminilità più matura, ma non per questo meno bella, consentirà di cogliere le nuove opportunità che verranno a vantaggio di una migliore qualità di vita e di un ben-essere a 360°.

Testi a cura di

Agorà - Società Scientifica Italiana di Medicina ad Indirizzo Estetico

Revisione a cura di

Nicoletta Orthmann

Coordinatore medico-scientifico

Fondazione Onda, Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere

Si ringraziano

il Prof. Alberto Massirone e i membri del Comitato Scientifico Agorà, la Dott.ssa Elena Fasola (AIGEF) e la Dott.ssa Laura Rivolta per il supporto alla realizzazione dei testi.

Progetto grafico e illustrazioni

scarduellidesign





Con il supporto
non condizionante di

