Comunicato stampa

**MENOPAUSA: IMPATTO ANCORA SOTTOSTIMATO E POCO RICONOSCIUTO**

**In Italia, le donne tra i 45 e i 75 anni sono circa 14 milioni e le over 75 sono più di 3 milioni e mezzo**

**Secondo un’indagine CENSIS, condotta su oltre mille donne di età compresa tra i 45 e i 65 anni, tre su quattro considerano la menopausa un periodo naturale della vita. In presenza di sintomi da moderati a severi, in particolare vampate di calore, le donne italiane ricorrono soprattutto a rimedi naturali e utilizzano terapie ormonali specifiche in meno del 10 per cento dei casi.**

**La menopausa è associata ad un aumento dei fattori di rischio di alcune malattie croniche degenerative, in primis quello cardiovascolare.**

**Milano, 4 ottobre 2023** –Fare luce sulla menopausa e sui suoi sintomi, così come sull’impatto che questa può avere sulla vita quotidiana delle donne di età superiore ai 45 anni: questo lo scopo di un incontro di aggiornamento organizzato da Fondazione Onda con il contributo incondizionato di Organon tenutosi oggi a Milano. Con il termine “menopausa”, la cui giornata mondiale ricorre il 18 ottobre, si fa generalmente riferimento a un arco temporale della vita femminile, il quale coincide con la fine della fertilità. Spesso, la menopausa è associata a una serie di disturbi più o meno severi, i più importanti dei quali sono le vampate di calore e i disturbi del sonno che hanno un notevole impatto negativo sulla qualità di vita, nonché sulla sfera relazionale e lavorativa. Inoltre, possono essere presenti altri sintomi come senso di confusione mentale, stanchezza, palpitazioni, depressione, ansietà, nervosismo, dolori osteo-articolari, cefalea, secchezza vaginale, calo del desiderio sessuale, gonfiore addominale, disturbi urinari, cistiti ricorrenti e perdita della forma fisica con aumento di peso e accumulo del grasso corporeo.

In Italia, le donne tra i 45 e i 75 anni sono circa 14 milioni e le over 75 sono più di 3 milioni e mezzo. I risultati di un’indagine CENSIS, condotta su oltre mille donne italiane di età compresa tra i 45 e i 65 anni, hanno mostrato che circa tre su quattro considerano la menopausa un periodo naturale della vita. In presenza di sintomi da moderati a severi, in particolare vampate di calore - presenti in circa il 40 per cento dei casi - le donne italiane ricorrono soprattutto a rimedi naturali e utilizzano terapie ormonali specifiche in meno del 10 per cento dei casi, ritenendosi soltanto moderatamente soddisfatte dell’assistenza medica che ricevono in relazione ai sintomi e ai fattori di rischio connessi all’età menopausale.

L’impatto della menopausa sulla salute della donna è ad oggi sottostimato e poco riconosciuto, con una ancora minore sensibilizzazione sull’effetto della fine della fertilità nel percorso di longevità femminile. Infatti, nonostante l’aumento rapido dell’aspettativa di vita verificatosi nell’ultimo secolo, non è ancora ben delineata una strategia per migliorare la qualità di questi anni guadagnati: «*La menopausa è sì un evento naturale, ma va rapportata all’aumento dell’aspettativa di vita e conseguentemente, all’aumento del rischio delle cosiddette malattie non trasmissibili, che avviene con il passare degli anni. I big killers della donna non sono soltanto i tumori ginecologici e della mammella, ma anche il diabete, l’obesità, l’ipertensione, l’aterosclerosi e la trombosi, che rappresentano fattori di rischio per gli eventi cardio-vascolari e per la demenza senile. È necessario, quindi, far crescere la consapevolezza che prendersi cura della donna in menopausa in senso preventivo* *con uno stile di vita sano e anche con l’uso di terapie ormonali laddove necessarie, come la TOS, ormai considerata uno strumento sicuro e efficace, rappresenti un importante tassello nel panorama socio-sanitario del nostro Paese»*, dichiara **Rossella Nappi, ginecologa, endocrinologa e sessuologa, Presidente eletto della Società Internazionale della Menopausa (IMS)**, **Centro per la Procreazione Medicalmente Assistita e Ambulatorio di Endocrinologia Ginecologica & della Menopausa, Clinica Ostetrica e Ginecologica, IRCCS Fondazione San Matteo dell’Università degli Studi di Pavia.**

La menopausa è infatti associata ad un aumento dei fattori di rischio di alcune malattie croniche degenerative, in primis quello cardiovascolare, tanto che uno studio apparso sulla rivista Lancet Endocrinology and Metabolism nel 2022 ha definito la menopausa come una fase di transizione cardio-metabolica che deve portare la donna e il medico ad allearsi con l’obbiettivo di favorire i fattori essenziali per la salute cardiovascolare, tra cui attività fisica, astinenza dal fumo, peso regolare e livelli nella norma di glucosio e grassi nel sangue e pressione arteriosa. In particolare, è stato dimostrato che le vampate di calore non sono soltanto un sintomo fastidioso che le donne si trovano a dover sopportare. Se severe, frequenti e prolungate negli anni, rappresentano un indicatore molto fedele di un rischio cardio-metabolico legato all’infiammazione e allo stress, che si rende evidente dai 65 anni di età, e risulta più che doppio rispetto alle donne con sintomi lievi o assenti. La ricerca scientifica, tuttavia, ha evidenziato che stare bene in menopausa è possibile. Secondo uno studio apparso su Circulation nel 2023, l’utilizzo degli ormoni estrogeni, associati al progesterone o ai progestinici per proteggere l’utero, si è dimostrato efficace nel prevenire il rischio cardio-vascolare e metabolico in donne che presentano sintomi vasomotori da moderati a severi e a rischio di frattura a causa di osteopenia/osteoporosi progressiva nei primi 10 anni dall’inizio della menopausa. Esistono inoltre terapie a base di estrogeni coniugati equini senza progestinico, che consentono di mantenere i benefici della terapia tradizionale con estrogeni, antagonizzando gli effetti di stimolazione su endometrio e ghiandola mammaria associati ai progestinici. In ogni caso, la personalizzazione della terapia in termini di tipo di molecole, dose e durata sulla base del profilo individuale di ciascuna donna è fondamentale. In tal senso, qualsivoglia terapia volta a ridurre i sintomi deve essere concepita per promuovere, al contempo, benessere psico-fisico e stato di salute, a patto che vengano seguite le più aggiornate linee guida delle società scientifiche nazionali ed internazionali.

*«L’allungamento dell’aspettativa di vita ha portato con sé per ciascuna donna la prospettiva di trascorrere in menopausa circa trent’anni: una nuova dimensione di femminilità, che, tuttavia, spesso viene vissuta con imbarazzo e disagio. La perdita della fertilità, infatti, non solo comporta sintomi spiacevoli che alterano la quotidianità, ma può dare adito anche a sentimenti di inadeguatezza riconducibili alla consapevolezza di non fare più parte attiva del ciclo riproduttivo, i quali si acuiscono in caso di menopausa anticipata, tema che merita molta attenzione in un Paese come l’Italia dove ci si riproduce poco e sempre più tardi»,* aggiunge **Francesca Merzagora, Presidente Fondazione Onda.**

*«La menopausa è sempre narrata come qualcosa che toglie e mai aggiunge, trasformando per molte donne questa fase naturale in un tabù. Parlarne apertamente, educare sui sintomi e le opzioni terapeutiche permette alle donne di arrivare a questa fase preparate, informate ma soprattutto con un atteggiamento positivo, dimostrando che la menopausa è solo un cambio di gestione, un passaggio a un nuovo capitolo che può essere pieno di sorprese e divertimento»,* conclude **Manuela Peretti, influencer “Manupausa”.**

L’attività si inserisce all’interno di un progetto più ampio di sensibilizzazione di Fondazione Onda col contributo incondizionato di Organon sul tema della menopausa: il giorno 25 ottobre alle ore 17.00 verrà organizzato un webinar dedicato alle possibilità offerte dalla Terapia Ormonale Sostitutiva (Tos) e ai vantaggi ad essa associati. La diretta sarà disponibile sul [canale Facebook](http://www.facebook.com/fondazioneonda) della Fondazione. Successivamente, verrà lanciata sui canali social di Fondazione Onda una campagna di awareness sulla correlazione tra menopausa, malattie cardiovascolari e osteoporosi che vedrà coinvolte le followers di Manupausa tramite la raccolta di domande a cui risponderà la specialista Prof.ssa Rossella Nappi sottoforma di video-pillole.

***Ufficio stampa***  
**HealthCom Consulting**  
Carlotta Freri, mob. +39 333 4642368, email *carlotta.freri@hcc-milano.com*

*Simone Aureli, mob. +39 366 984 7899, email* [*simone.aureli@hcc-milano.com*](mailto:simone.aureli@hcc-milano.com)

Laura Jurinich, mob. +39 349 0820944, email laura.jurinich@hcc-milano.com