

COMUNICATO STAMPA

Menopausa: come viverla al meglio consapevolmente

Nell'antichità e ancor oggi, in alcune contesti sociali, le donne che giungono al termine dell'età fertile vengono considerate depositarie di saggezza, virtù e sapere e, per questo, degne di quel rispetto e quella considerazione che molto spesso sono mancati in gioventù.

Nella realtà occidentale, invece, nonostante i progressi culturali, ci sono ancora argomenti di salute e benessere femminile, quali la menopausa, considerati tabù, difficili da affrontare pubblicamente in una società dove l'apparenza, la performance fisica e professionale e il mantenersi giovani ad ogni costo rappresentano gli obiettivi prioritari ed i modelli a cui aspirare.

Nella vita di una donna, menarca (comparsa del primo ciclo mestruale) e menopausa (cessazione dei flussi mensili) rappresentano due fasi straordinarie di cambiamento non solo fisico ma anche mentale e comportamentale. Si convive per quasi trent'anni con le mestruazioni e per altri trenta, in media, statistiche alla mano, senza. Da qui l'importanza di vivere al meglio questa fase della vita, senza tristezza o apprensione. La dottoressa Luisa Muggiasca, direttrice dell'Ostetrica e Ginecologia di Garbagnate approfondisce l'argomento.

“La scomparsa delle mestruazioni, dovuta alla progressiva riduzione della funzionalità ovarica, avviene fisiologicamente tra i 48 ed i 54 anni; è preceduta da un periodo, di durata variabile da donna a donna, definito perimenopausa, nel quale si assiste ad un'iniziale fluttuazione degli ormoni prodotti dalle ovaie (estrogeni) ed alla comparsa di cicli mestruali irregolari, senza ovulazione.

La carenza ormonale è la responsabile dei sintomi tipici della menopausa: vampate di calore, sudorazioni notturne, disturbi del sonno, assottigliamento della pelle, secchezza vaginale, aumento del peso corporeo, dolori osteoarticolari, modificazioni del tono dell'umore. Questi sintomi sono la manifestazione oggettiva di modificazioni più sofisticate che si verificano in diversi distretti del nostro organismo (cervello, cuore, osso, organi di senso, vescica, muscoli) e che sono strettamente correlati alla perdita degli ormoni”.

Quali sono, quindi, le migliori strategie per affrontare al meglio questa fase fisiologica della vita?

- 1) Prendersi cura di sé ed adottare uno stile di vita sano: limitare fumo ed alcolici, praticare un'attività fisica regolare per mantenere attiva la muscolatura e prevenire l'osteoporosi. Anche passeggiare, salire le scale, portare a spasso il cane, andare a fare la spesa a piedi, utilizzare la bicicletta al posto dell'auto sono strategie altrettanto valide dell'andare in palestra o in piscina.
- 2) Mangiare bene, mangiare meglio: il metabolismo in menopausa tende a rallentare, causando non solo un aumento graduale del peso corporeo, ma anche un cambiamento della forma del corpo, con un aumento del grasso addominale e del punto vita. E' importante quindi modificare le abitudini alimentari, limitando al massimo zuccheri e grassi, prediligendo frutta, verdura e cereali che, oltre a controllare il peso, aiutano anche a prevenire l'insorgenza di tumori al seno,

allo stomaco ed al colon. Evitiamo di eccedere con i caffè che facilitano la perdita di calcio dalle ossa.

- 3) Proteggere il cuore: durante la vita fertile le donne sono protette dagli estrogeni contro il rischio di malattie cardiovascolari. Dopo la menopausa, invece, il rischio è sovrapponibile alla popolazione maschile di pari età. Controllare la pressione arteriosa, mantenere nei range i valori di colesterolo (soprattutto l'LDL, il colesterolo cattivo), controllare l'alimentazione, trattare le vampate se frequenti e violente sono azioni fondamentali per contrastare patologie del cuore e dei vasi sanguigni.
- 4) Non sottovalutare i disagi emotivi e chiedere aiuto se il malessere psicologico ci blocca
- 5) Pensare ad una nuova sessualità: la mucosa vaginale subisce, con la menopausa, delle alterazioni che portano, spesso, a secchezza vaginale e a difficoltà nei rapporti sessuali. Molti sono i rimedi che vengono proposti per migliorare il trofismo vaginale, come terapie ormonali locali o, nel caso in cui gli ormoni non possano essere assunti, neppure localmente, composti a base di acido ialuronico che ha un'eccellente azione riparativa ed antiossidante. Ma, nonostante tutti i trattamenti oggi disponibili, è indispensabile creare una nuova complicità psico-fisica con il partner, che tenga conto del cambiamento del nostro corpo in accordo con le stagioni della vita.
- 6) Ritagliare spazio e tempo per le cose che piacciono (libri, musica, teatro, uscite con le amiche, volontariato) : la vita delle donne scorre veloce e senza sosta (figli, lavoro, casa, assistenza ai genitori). Lasciamo che la menopausa ci traghetti dall'era del fare all'era del sentire.
- 7) Prevenzione sempre e comunque: aderire ai programmi di screening ed eseguire regolarmente controlli clinici sono regole fondamentali per la diagnosi precoce delle malattie neoplastiche. Il rischio di sviluppare un tumore non è correlato alla menopausa in quanto tale ma all'avanzare dell'età. Molte sono le donne che, non avendo più il ciclo mestruale, pensano sia inutile sottoporsi a visita ginecologica o all'esecuzione del pap test. Anche in assenza di ormoni, l'utero, le ovaie, i genitali esterni e la mammella possono invece sviluppare patologie anche gravi.
- 8) Non sottovalutare i segnali del corpo: dolori o improvviso gonfiore addominale, difficoltà ad urinare o ad evacuare, perdita di peso, inappetenza sono sintomi che impongono un controllo medico. Dopo la menopausa qualsiasi perdita ematica dai genitali va controllata attentamente.
- 9) Scegliere con il proprio ginecologo la terapia "per la menopausa" su misura: terapia convenzionale ormonale sostitutiva sistemica o locale, fitoterapia, omeopatia, terapie naturali (agopuntura, macrobiotica). La valutazione dei sintomi, delle eventuali controindicazioni assolute o relative ai farmaci, delle esigenze e delle convinzioni personali sono elementi imprescindibili per una corretta aderenza alla terapia e per raggiungere i risultati desiderati.
- 10) Ricordare, sempre, la frase di Alda Merini: "La menopausa è il periodo dorato dell'amore".

In occasione dell'Open Week dedicata alla Menopausa, promossa da Fondazione Onda, l'ASST Rhodense organizza un'iniziativa rivolta alla cittadinanza: il 17 ottobre alle ore 18 nella sala Capacchione dell'ospedale di Rho si svolgerà un incontro con le dottoresse Elena Zaccone e Roberta Corneo della Ginecologia ed Ostetricia di Rho.

Garbagnate, 13/10/2025

Gigia Pizzulo

Ufficio Stampa

ASST Rhodense

Viale Forlanini, 95

20024 – Garbagnate Milanese

Tel: 02.99430.2572

Mail: UfficioStampa@asst-rhodense.it