

Vivere bene la menopausa

combattere le vampate di calore e l'insonnia

La menopausa è una fase importante della vita di una donna. L'inizio della menopausa coincide con l'ultimo flusso mestruale e la cessazione definitiva del ciclo riproduttivo e porta con sé molti cambiamenti nell'organismo femminile ma ciò non significa che si è diventate "vecchie". A differenza del passato, oggi una donna nell'età della menopausa (in genere tra i 46 e i 54 anni) è nel pieno della vita lavorativa, in piena attività fisica e mentale e il prolungarsi della durata della vita fa sì che la donna trascorra in menopausa un periodo molto lungo della propria esistenza, spesso oltre 30 anni!

I disturbi tipici

Con la sospensione definitiva del ciclo mestruale, le ovaie si "mettono a riposo" e viene ridotta fortemente la produzione di estrogeni (ormoni femminili). Questi cambiamenti solitamente non avvengono in modo repentino ma sono preceduti da una serie di modificazioni, indicate come "premenopausa", che possono durare anche per anni. Poiché gli estrogeni sono responsabili della maggior parte delle caratteristiche fisiche e psichiche della femminilità, è facile comprendere come il calo della produzione di tali ormoni rappresenti un forte elemento di instabilità per tutto l'organismo, che si traduce nella comparsa di sintomi tipici, come vampate di calore, secchezza vaginale e insonnia. Altri disturbi, come per esempio irritabilità, depressione, dolori osteoarticolari, aumento di peso, non hanno un sicuro legame causale con la menopausa. Non tutte le donne però avvertono disturbi e non sempre questi sono così gravi da richiedere un trattamento farmacologico (v. box La Terapia Ormonale Sostitutiva (TOS)). Per lo più, ad eccezione della secchezza vaginale, scompaiono nell'arco di pochi mesi. Sebbene nel tempo la carenza di estrogeni comporti anche un aumento del rischio di malattie cardiovascolari e una accelerazione della fisiologica perdita di tessuto osseo (osteoporosi), con un maggior rischio di fratture, i disturbi che la donna avverte come più fastidiosi sono quelli immediatamente percepibili e inequivocabilmente legati alla menopausa.

La Terapia Ormonale Sostitutiva (TOS)

La TOS si effettua assumendo estrogeni (ed eventualmente anche un progestinico) sottoforma di compresse o per applicazione di cerotti transdermici. Ha avuto larga diffusione fino ad una decina di anni fa, quando veniva proposta sia per il controllo dei disturbi temporanei della menopausa che per la prevenzione a lungo termine di osteoporosi e malattie cardiovascolari in donne in menopausa. Successivamente, a seguito della pubblicazione di un importante studio da cui emergeva che i rischi superavano i potenziali benefici, vi è stato un forte ridimensionamento di questa forma di intervento.

La terapia ormonale sostitutiva viene generalmente presa in considerazione solo quando i sintomi legati alla menopausa e dipendenti dalla carenza di estrogeni siano di intensità tale da interferire pesantemente con la vita di una donna, utilizzando le dosi di ormoni più basse possibili e per il minor tempo possibile, vale a dire solo fino a quando i sintomi non diventino sopportabili.

Le vampate di calore

Le vampate di calore, dette anche caldane, sono improvvise e imprevedibili sensazioni di intenso calore nella parte superiore del corpo, soprattutto viso, collo, e petto, di norma seguite da sudorazione ed accompagnate spesso da una sensazione di instabilità emotiva. Durano dai 30 secondi ad alcuni minuti e possono ripetersi più volte, non solo nell'arco della giornata, ma anche di notte, causando così anche problemi di insonnia.

Anche se la causa delle caldane non è stata ancora ben chiarita, sono probabilmente dovute ad una combinazione di fluttuazioni biochimiche e ormonali dovute all'abbassamento dei livelli di estrogeni.

Il fenomeno delle vampate è generalmente più grave nelle donne magre, dura solitamente pochi anni, poi si attenua fino a scomparire, ma non mancano le eccezioni tra le donne grasse o in quelle che lamentano caldane insopportabili anche per decenni. Oltre all'oggettivo fastidio, possono creare imbarazzo quando si manifestano in pubblico perché sono la prova più visibile e facilmente riconoscibile del fatto che si sta andando, o si è, in menopausa.

Come combatterle

Ecco qualche consiglio pratico che può aiutare a contrastare le caldane:

- vestirsi a strati scegliendo tessuti in cotone o fibre naturali, che lasciano traspirare il corpo
- dormire in ambienti freschi, mettendo nel letto più coperte leggere in modo da poter togliere qualche strato

- inspirare profondamente all'inizio di una vampata e trattenere un momento il respiro prima di espirare può aiutare ad abbreviare la vampata stessa e renderla più sopportabile
- evitare quelle situazioni che possono provocare un eccessivo riscaldamento del corpo, come bagni troppo caldi, saune o idromassaggi
- evitare cibi molto caldi o speziati che possono scatenare una caldane
- bere molta acqua, abituandosi ad averne con sé una bottiglia lungo l'arco della giornata, in modo da ripristinare quella persa con la sudorazione
- praticare un'attività fisica regolare. è utile prendere l'abitudine di fare tutti i giorni una passeggiata, di almeno 30-40 minuti, a passo un po' sostenuto. Se non si è allenati, cominciare per gradi: il primo giorno 15 minuti, il secondo 20 e così via. Questa semplice attività non costa nulla, si può fare negli orari che fanno più comodo, e se la si fa in compagnia diventerà presto una piacevole abitudine quotidiana, utile per scaricare le tensioni, liberare la mente, per perdere magari qualche chilo di troppo. Migliorerà inoltre la circolazione del sangue, e consentirà di tollerare meglio gli sbalzi di temperatura, e quindi anche le vampate.

L'osservazione che le donne asiatiche, che seguono un'alimentazione ricca di soia, soffrono in misura minore dei disturbi legati alla menopausa ha portato all'introduzione in commercio di numerosi integratori dietetici, proposti per alleviare le vampate di calore, contenenti i fitoestrogeni, sostanze di cui sono ricchi sia la soia che il trifoglio rosso. Anche se i risultati degli studi finora condotti con questi prodotti sono contraddittori, le donne che soffrono di caldane e che non vogliono, o non possono, assumere la terapia ormonale sostitutiva, possono tentare questa soluzione. La loro assunzione, per brevi periodi di tempo, sembra essere sicura, mentre nulla si può dire in proposito per assunzioni più prolungate. Le donne che hanno o che sono ad aumentato rischio di tumore al seno, all'ovaio o all'utero e che desiderano prendere fitoestrogeni per ridurre le caldane dovrebbero parlarne prima con il loro medico per una attenta valutazione dei benefici e dei rischi.