

LA MENOPAUSA

Cos'è la menopausa?

Il termine menopausa indica l'ultima mestruazione naturale della donna.

Il periodo che precede la menopausa è definito *premenopausa* e può coprire un arco di tempo anche di 10 anni, mentre il periodo che inizia 6-12 mesi dopo la menopausa si definisce *postmenopausa*.

La menopausa è una stagione della vita, un percorso fisiologico dovuto al progressivo esaurimento dell'attività delle ovaie che gradualmente perdono la capacità di produrre ormoni.

La ridotta produzione ormonale e l'incapacità di indurre l'ovulazione, si manifestano con la comparsa d'irregolarità del ciclo mestruale e la riduzione della fertilità, fino alla cessazione definitiva delle mestruazioni.

A che età insorge la menopausa?

L'età d'insorgenza della menopausa spontanea (cioè naturale) è variabile.

Generalmente l'età media di comparsa è intorno ai 50 anni (tra i 45 e i 53), ma in determinati soggetti può insorgere anche prima o dopo (*menopausa precoce o menopausa tardiva*).

Esiste una menopausa non naturale?

La menopausa naturale dipende dal fisiologico esaurimento dell'attività ovarica. Se la donna è sottoposta ad asportazione delle ovaie si parla di *menopausa chirurgica*.

La menopausa può, inoltre, essere *indotta* dalla presenza di particolari patologie o da trattamenti chemioterapici o radioterapici.

I sintomi della menopausa

Sintomi tipici dell'età menopausale sono: vampate di calore; sudorazioni notturne; insonnia; irritabilità; depressione; ansia; secchezza vaginale; incontinenza urinaria; riduzione del desiderio sessuale. Tutti questi sintomi incidono pesantemente sul benessere e sulla qualità di vita della donna. Un disturbo che può comparire più a lungo termine è l'osteoporosi, vale a dire l'indebolimento della struttura ossea, dovuto alla mancanza degli estrogeni che rivestono un ruolo importante nel proteggere l'osso.

Con la menopausa i livelli degli estrogeni e, in parte, degli androgeni diminuiscono. Questo comporta un progressivo deterioramento degli organi genitali (vagina, clitoride, grandi e piccole labbra), e talvolta anche una riduzione del desiderio sessuale. La diminuzione degli estrogeni comporta secchezza, perdita di elasticità, maggiore fragilità della vagina e un calo della lubrificazione. I rapporti sessuali possono diventare dolorosi (*dispareunia*) e questo, spesso, non consente di arrivare al piacere dell'orgasmo.

La terapia sostitutiva

È una terapia che ha lo scopo di integrare gli ormoni tipici dell'età fertile, che la donna non è più in grado di produrre da sola. È una terapia a base di ormoni. La terapia ormonale sostitutiva deve essere prescritta dal medico e somministrata a donne sintomatiche e senza controindicazioni per tale terapia. È indicata anche in caso di menopausa precoce. Pur essendo iniziata principalmente per curare la sintomatologia climaterica, la terapia ormonale sostitutiva è in grado di esercitare effetti positivi sul tessuto osseo, proteggendo in maniera significativa dalle fratture osteoporotiche; per la prevenzione dell'osteoporosi si ricorda di integrare al bisogno con vitamina D e calcio.

La terapia ormonale sostitutiva è in grado di migliorare globalmente la qualità della vita della donna in menopausa nei casi in cui i sintomi ad essa associati influenzino sfavorevolmente la qualità della vita. Si ricorda che le terapie ormonali sono controindicate in caso di: tumore della mammella pregresso, sospetto o accertato; altri tumori ormono-dipendenti (tumore dell'endometrio) sospetti o accertati; sanguinamenti vaginali non diagnosticati; malattie tromboemboliche o tromboflebiti in atto o recenti; malattie epatiche gravi; malattie cardiovascolari e cerebrovascolari.

I controlli da effettuare durante la menopausa

Dietro consiglio del proprio medico curante è consigliabile praticare ad intervalli regolari una serie di controlli: visita ginecologica, Pap-test; colposcopia; ecografia pelvica; mammografia e/o ecografia mammaria; densitometria ossea; esami ematochimici.

Inoltre, è importante adottare un corretto stile di vita curando l'alimentazione, limitando il consumo di alcolici, eliminando il fumo, svolgendo una regolare attività fisica.

Il presente materiale non intende in alcuna maniera, né direttamente, né indirettamente, delineare o sostituirsi a percorsi terapeutici che rimangono esclusiva responsabilità del medico curante. Le indicazioni contenute in questa pubblicazione non possono sostituire la cura del medico, che è pertanto necessario consultare prima di intraprendere qualsiasi cambiamento dello stile di vita.