

Kambiz Tavassoli

LA MENOPAUSA

Come viverla serenamente
mantenendo la propria femminilità



EDIZIONI MINERVA MEDICA

ISBN: 978-88-7711-934-6

©2018 EDIZIONI MINERVA MEDICA S.p.A. - Corso Bramante 83/85 – 10126 Torino

Sito Internet: www.minervamedica.it - E-mail: minervamedica@minervamedica.it

I diritti di traduzione, memorizzazione elettronica, riproduzione e adattamento totale o parziale, con qualsiasi mezzo (compresi microfilm e copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. I contenuti pubblicati nel volume sono di sola responsabilità dell'Autore e non sono garantiti dall'Editore, il quale non è responsabile della precisione o della veridicità di questi contenuti.

Autore:

KAMBIZ TAVASSOLI

Laureato in Medicina e Chirurgia e specializzato in Ginecologia e Ostetricia presso l'Università di Torino.

Professore a contratto di Diagnosi prenatale della clinica ostetrica e ginecologica dell'Università di Torino dal 1994 al 1997.

Professore a contratto di Diagnostica strumentale e metodologia chirurgica presso l'Università di Torino dal 2000 al 2007 e dal 2008 al 2014.

Docente presso la Scuola di Specializzazione in Ginecologia e Ostetricia dell'Università del Piemonte Orientale Novara dal 1999 al 2013.

Possiede competenze specifiche sulla menopausa e la diagnosi prenatale.

Autore di oltre 180 pubblicazioni scientifiche.

Autore di 6 volumi specifici in medicina.

*Dedicato alle mie pazienti
che con la loro esperienza
di vita mi hanno arricchito
dal punto di vista umano
e professionale*

K. Tavassoli

Introduzione

Il 30% della popolazione femminile è in menopausa e se si considera che l'Italia è tra le primissime nazioni del mondo per la longevità, si comprende l'importanza dei problemi legati alla menopausa.

Ansia, depressione, instabilità emotiva, cefalea, facile affaticabilità, perdita di concentrazione, psicolabilità e conflittualità con l'ambiente sociale e familiare sono i primi segni di una difficoltà ad abituarsi ad un nuovo ruolo, specialmente nella cultura occidentale, dove per secoli la sessualità è stata identificata con la fertilità.

Durante le nostre ricerche abbiamo osservato che il significato psicologico del sintomo ansia in climaterio può essere letto attraverso varie chiavi interpretative, una delle quali è la preoccupazione per l'aspetto estetico. Infatti la nostra società richiede in continuazione che la donna sia dinamica e "giovane" nell'aspetto e nella mente. L'essere umano col passare degli anni diventa meno flessibile risultando difficile adeguarsi a situazioni nuove; nasce perciò nella donna il timore di perdere il proprio ruolo nella società e nella famiglia. Le variazioni delle condizioni ambientali e comunicative possono provocare oppure peggiorare una condizione di ansia già preesistente fino ad una vera e propria depressione.

A questi disturbi, presenti in ogni donna in modo diverso a seconda dello stato d'animo con cui si affronta la menopausa, si possono aggiungere altri disturbi come le vampate di calore (dovute alle modificazioni neuroormonali).

Intervengono anche cambiamenti non percepibili al momento e quindi asintomatici che possono successivamente provocare importanti o anche gravi conseguenze come osteoporosi, patologie cardiovascolari e demenza senile.

Oggi la donna a cinquant'anni non perde la propria identità femminile, è ancora piacente e può apprezzare la vita in ogni suo aspetto.

In realtà basta guardarsi intorno per vedere donne "normali" che

hanno visi, corpi e teste “giovani”, a prescindere dall’anno in cui sono nate. Gli americani le chiamano *quintastics*, le cinquantenni fantastiche: dimostrano 10 o anche 15 anni di meno. Le cause sono un diffuso stile di vita più sano, un’alimentazione più adeguata, farmaci più efficaci e in generale maggiore attenzione alla salute.

In effetti stiamo assistendo a quella che è già stata definita “la rivoluzione dell’età” che permette di godere i benefici della salute fisica e psichica molto in là negli anni.

In questo libro abbiamo cercato di spiegare con una terminologia semplice e comprensibile i concetti più moderni e attuali della menopausa.

Si spera che la lettrice trovi in queste brevi revisioni non solo un valore immediato, ma anche uno stimolo ad applicare quotidianamente tutti i consigli pratici.

Torino, dicembre 2017

K. TAVASSOLI

Indice

Cos'è la menopausa? 13

- ESISTONO FATTORI CHE POSSONO INFLUENZARE L'INSORGENZA PRECOCE O TARDIVA DELLA MENOPAUSA? 13
- CHE COSA PROVOCA LA MENOPAUSA? 14
- DISTURBI E CAMBIAMENTI CORRELATI ALLA CARENZA ORMONALE 16
- BIBLIOGRAFIA 20

Sessualità e menopausa 21

- CERVELLO E DESIDERIO SESSUALE 21
- BIOCHIMICA DELL'AMORE 23
- CALO DEL DESIDERIO SESSUALE 23
- L'ORMONE DEL DESIDERIO SESSUALE 27
- A CHE COSA SERVE IL TESTOSTERONE NELLA DONNA? 28
- ACCORGIMENTI CHE AIUTANO AD AUMENTARE I LIVELLI DI TESTOSTERONE 29
- FARMACI CHE POSSONO DETERMINARE UNA RIDUZIONE DEL DESIDERIO SESSUALE 32
- COSA FARE? 32
- BIBLIOGRAFIA 33

Infiammazione pelvica e menopausa 34

- COME SI MANIFESTA? 34
- COME SI DIAGNOSTICA? 35
- COME SI CURA? 36
- BIBLIOGRAFIA 36

Fibromi uterini e menopausa 37

- COME SI MANIFESTANO? 38
- COME SI DIAGNOSTICA? 39
- COME SI CURA? 40
- BIBLIOGRAFIA 41

Occhio secco e menopausa 43

- COSA VUOL DIRE OCCHIO SECCO? 43
- COS'È IL FILM LACRIMALE? 43
- A COSA SERVONO LE LACRIME? 44
- PERCHÈ L'OCCHIO DOPO LA MENOPAUSA È PIÙ SECCO? 44
- COME SI MANIFESTA? 45
- ATTENZIONE ALL'INTERVENTO DI BLEFRAROPLASTICA! 45
- QUALI SONO LE CONSEGUENZE? 45
- COME SI CURA? 47
- BIBLIOGRAFIA 47

Capelli e menopausa 49

- PERCHÈ LA CARENZA ESTROGENICA IN MENOPAUSA DETERMINA LA CADUTA DEI CAPELLI? 50
- QUALI SONO GLI ALTRI FATTORI CHE CONTRIBUISCONO ALLA CADUTA DEI CAPELLI IN MENOPAUSA? 51
- COSA FARE? 51
- BIBLIOGRAFIA 53

Come rallentare l'invecchiamento cutaneo in menopausa? 54

- QUALI SONO GLI EFFETTI DEGLI ESTROGENI SULLE COMPONENTI STRUTTURALI DELLA CUTE? 55
- COSA SUCCEDDE QUANDO MANCANO GLI ESTROGENI IN MENOPAUSA? 56
- COSA FARE? 57
- BIBLIOGRAFIA 58

Come prevenire un aumento del tessuto adiposo in menopausa? 59

- QUAL È IL RUOLO DEGLI ORMONI SESSUALI NELLA DISTRIBUZIONE DELLA MASSA ADIPOSA IN MENOPAUSA? 60
- COSA SUCCEDDE QUANDO MANCANO GLI ESTROGENI IN MENOPAUSA? 60
- COSA FARE? 61
- BIBLIOGRAFIA 61

Osteoporosi e menopausa 62

- COME SI INSTAURA? 63
- QUALI SONO I FATTORI DI RISCHIO? 63
- COME SI MANIFESTA? 67
- COME SI DIAGNOSTICA? 67

• INTERPRETAZIONE DEI DATI DENSITOMETRICI	72
• COME SI PUÒ OVVIARE A QUESTA SITUAZIONE?	72
• QUANDO E A CHI FARE LA DENSITOMETRIA?.....	73
• ANALIZZARE L'INTERO SCHELETRO (ESEGUIRE UNA MOC "TOTAL BODY") NON DAREBBE INDICAZIONI MIGLIORI?.....	75
• QUALE SEDE PER LO SCREENING E PER IL MONITORAGGIO DELLA TERAPIA?..	75
• QUANDO NON BISOGNA FARE LA MOC?	76
• COS'È LA MORFOMETRIA?.....	76
• COS'E' IL FRAX?	77
• COSA FARE?	78
• BIBLIOGRAFIA	79

La carenza ormonale in post-menopausa può favorire la demenza senile?..... 81

• PERCHÈ IL RISCHIO DELLA DEMENZA SENILE TENDE AD AUMENTARE IN POST-MENOPAUSA?.....	82
• COSA FARE?	83
• BIBLIOGRAFIA	84

Terapia dei disturbi da carenza ormonale ... 85

• QUANDO LA TERAPIA ESTROGENICA VIENE ASSOCIATA CON LA TERAPIA PROGESTINICA?.....	87
• BIBLIOGRAFIA	88

La terapia ormonale sostitutiva può provocare un tumore?..... 90

• ANALISI CRITICA DEI RISULTATI.....	95
• VALUTAZIONE CLINICA PRIMA DELL'ASSUNZIONE DELLA TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA	103
• MENOPAUSA PREMATURA (PRIMA DEI 40 ANNI) O PRECOCE (PRIMA DEI 45 ANNI)	104
• TRATTAMENTO DEI SINTOMI VASOMOTORI.....	104
• QUALITÀ DELLA VITA	104
• SINTOMI UROGENITALI E SESSUALI.....	104
• CARCINOMA DELL'ENDOMETRIO.....	105
• OSTEOPOROSI	105
• CARCINOMA DEL COLON RETTO.....	106
• TROMBOEMBOLIA VENOSA	106
• COSA FARE?	108
• BIBLIOGRAFIA	109

Ansia e menopausa 114

- COS'È L'ANSIA? 115
- QUALI SONO LE CAUSE BIOLOGICHE DELL'ANSIA IN MENOPAUSA? 115
- COSA SUCCEDDE QUANDO MANCANO GLI ESTROGENI IN MENOPAUSA? 116
- QUALI SONO LE CAUSE NON BIOLOGICHE DELL'ANSIA IN MENOPAUSA? 116
- COSA FARE? 117
- BIBLIOGRAFIA 118

Cinque regole per vivere meglio in menopausa 119

- AVERE AUTOSTIMA 119
- AVERE CURA DEL TUO CORPO 120
- AVERE PICCOLI SVAGHI 121
- RISCOPRIRE UN'INTIMITÀ DI COPPIA 121
- NON TEMERE LA TERAPIA MEDICA 122

Alimentazione in menopausa 123

- MANGIARE SANO FA BENE ALLA SALUTE 123
- ANTIOSSIDANTI E RADICALI LIBERI 125
- OSTEOPOROSI 129
- MALATTIE CORONARICHE 133
- FUNZIONALITÀ CEREBRALE 141
- DEPRESSIONE 143
- INSONNIA 146
- BIBLIOGRAFIA 149

Attività motoria in menopausa 151

- ATTIVITÀ E GESTI QUOTIDIANI IN CASA E NELL'AMBIENTE LAVORATIVO 159
- RACCOMANDAZIONI 166
- PER ALLENARE LA RESISTENZA 166
- PER ALLENARE LA FLESSIBILITÀ 167
- PER ALLENARE LA FORZA 168
- SERIE DI ESERCIZI PER ALLUNGARE E RINFORZARE LA COLONNA VERTEBRALE 170
- BIBLIOGRAFIA 172

Cos'è la menopausa?

Il 30% della popolazione femminile è in menopausa. La menopausa è preceduta da un periodo denominato climaterio. Questo termine indica il periodo in cui si esaurisce l'attività delle ovaie e le mestruazioni diventano prima irregolari per poi cessare completamente (menopausa).

Possiamo riconoscere l'esistenza di diversi quadri menopausali.

Menopausa naturale: si presenta con cessazione spontanea dei flussi mestruali intorno ai 48-50 anni.

Menopausa prematura: con tale termine si intende la menopausa che interviene prima dei 40 anni.

Menopausa precoce: si manifesta nel momento in cui la cessazione definitiva delle mestruazioni avviene prima dei 45 anni.

Menopausa tardiva: si ha questo tipo di menopausa quando la cessazione delle mestruazioni si realizza dopo i 55 anni.

Menopausa iatrogena o indotta: si verifica quando la cessazione dei flussi mestruali è determinata da un intervento terapeutico, il più delle volte chirurgico.

ESISTONO FATTORI CHE POSSONO INFLUENZARE L'INSORGENZA PRECOCE O TARDIVA DELLA MENOPAUSA?

I fattori che possono intervenire nel determinare l'età d'insorgenza della menopausa sono vari:

- 1 Età del menarca (la prima mestruazione, che si ha in media tra gli 11 e i 16 anni) e la durata dei cicli mestruali.
- 2 Uso della pillola contraccettiva (che tende a ritardare l'avvento della menopausa).
- 3 Fattori demografici: in Europa le donne che più precocemente raggiungono la menopausa sono quelle residenti nel nord; mentre le donne africane raggiungono la menopausa più tardivamente.
- 4 La predisposizione familiare (probabilmente esiste un meccanismo

a livello genetico per il quale se la madre è andata in menopausa molto presto, sono alte le probabilità che anche alle figlie accada lo stesso).

- 5 Fumo di sigaretta (è ormai accertato che la nicotina accelera il processo di atrofia dell'ovaio, bloccandone l'attività prima del tempo).

CHE COSA PROVOCA LA MENOPAUSA?

Le ovaie hanno un periodo di funzionalità limitato.

Del grande numero di ovocellule presenti nell'ovaio già prima della nascita, solo una piccolissima parte giunge a maturazione col passare degli anni, diventando ovuli fecondabili.

Il numero degli ovuli che potenzialmente giunge a maturazione diminuisce con l'aumento dell'età. La menopausa corrisponde alla cessazione definitiva dell'ovulazione e della produzione ormonale delle ovaie.

Gli ormoni prodotti nelle ovaie, estrogeni e progesterone, condizionano in notevole misura la funzionalità dell'utero, della vagina e delle ghiandole mammarie. Inoltre, giocano un ruolo più o meno importante anche su altre funzioni corporee e direttamente o indirettamente influenzano anche il tono dell'umore, il metabolismo osseo e quello dei grassi presenti nel sangue (lipoproteine).

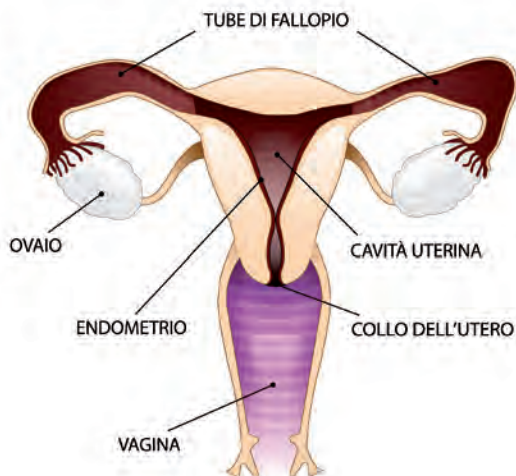
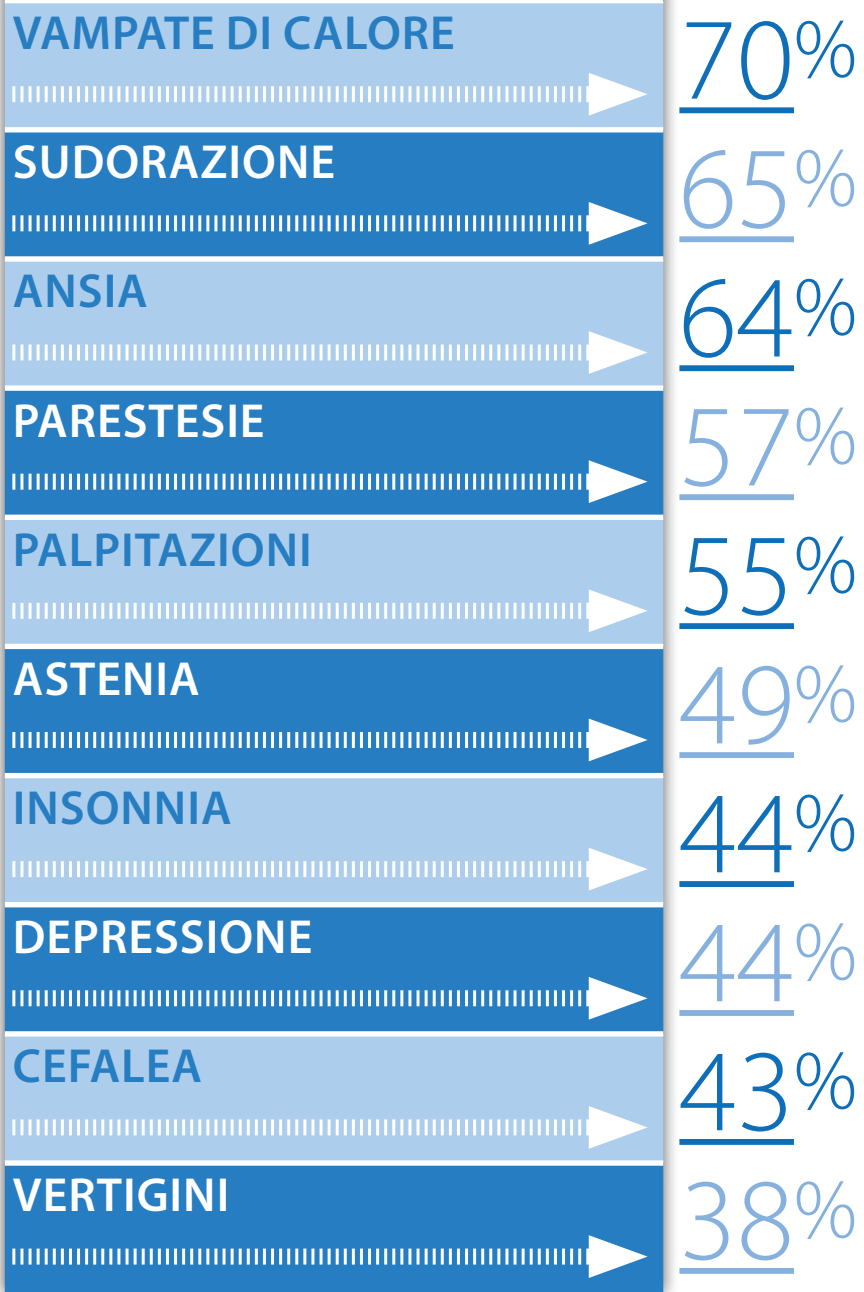


Fig. 1 - I disturbi più frequenti durante la menopausa



DISTURBI E CAMBIAMENTI CORRELATI ALLA CARENZA ORMONALE

Le conseguenze della perdita naturale della funzionalità ovarica causata dall'età sono pressoché sovrapponibili a quelle derivanti dall'asportazione chirurgica delle ovaie (ovariectomia). Tale deficit ormonale, in misura e con frequenza diversa, può provocare i seguenti disturbi (Fig. 1).

- 1 **Vampate di calore:** il 70% circa delle donne avverte fastidiose “vampate di calore” (o caldane) che, partendo dalla base del tronco, si diffondono al collo e al viso collegate a sudorazioni diffuse e, spesso, a palpitazioni e vertigini.
- 2 **Disturbi del sonno,** risvegli notturni con la sensazione di “bagno di sudore”.
- 3 **Ansia, depressione, instabilità emotiva, cefalea, facile affaticabilità, perdita di concentrazione, psicolabilità e conflittualità con l'ambiente sociale e familiare** sono i primi segni di una difficoltà ad abituarsi ad un nuovo ruolo, specialmente nella cultura occidentale, dove per secoli la sessualità è stata identificata con la fertilità. Durante le nostre ricerche abbiamo osservato che il significato psicologico del sintomo ansia in climaterio può essere letto attraverso varie chiavi interpretative una delle quali è la preoccupazione per l'aspetto estetico. La nostra società, infatti, richiede in continuazione che la donna sia dinamica e “giovane” nell'aspetto e nella mente. L'essere umano con il passare degli anni diventa meno flessibile risultando difficile adeguarsi a situazioni nuove; nasce perciò nella donna il timore di perdere il proprio ruolo nella società e nella famiglia. A questi disturbi, presenti in ogni donna in modo diverso a seconda dello stato d'animo con cui si affronta la menopausa, si possono aggiungere altri disturbi (come le vampate di calore dovute alle modificazioni neuroormonali) e variazioni delle condizioni ambientali e comunicative che possono provocare oppure peggiorare una condizione di ansia già preesistente fino ad una vera e propria depressione. Per curare questi disturbi è importante utilizzare una terapia che agisca selettivamente sull'ansia generalizzata e sulle sue manifestazioni psichiche (tensione, insonnia, umore depresso) e somatiche (disturbi gastrointestinali, genitourinari, cardiocircolatori). Tale terapia per essere utilizzata in