# menopausa

problematiche e prevenzione a breve, medio e lungo termine



a cura del: **Prof. Alberto Martina** 



## menopausa

#### **PREMESSA**

Questo opuscolo tratta della menopausa nel suo complesso e rappresenta di fatto una specie di "riassunto" generale di questo argomento così importante per tutte le donne, sia per coloro che vi sono già arrivate, sia per quelle che sono in pre-menopausa, sia per coloro che vogliono prepararsi per tempo ed arrivarci in ottima forma e prevenire i possibili risvolti negativi a breve, medio e lungo termine.

#### LA MENOPAUSA: CHE COS'È ESATTAMENTE?

E' la fine dell'età fertile, quando l'ovaio smette gradualmente di produrre l'ormone della fertilità: un estrogeno detto estradiolo. L'età media della menopausa in Italia è di circa 50 anni, con possibile anticipo o posticipo di altri 5 anni. Quindi il periodo della menopausa nel suo complesso abbraccia un arco di tempo di 10 anni, dai 45 ai 55 anni, in cui la stragrande maggioranza delle donne entra in questa fase della vita. Può succedere che altre donne giungano prima ancora alla menopausa:

- Chi subisce chirurgicamente l'asportazione delle ovaie
- Le fumatrici
- Le donne mancine (curioso ma vero)
- ✓ Le figlie di madri con menopausa naturale precoce

In pratica la menopausa è l'assenza di sanguinamento mestruale (ciclo) da almeno 6 mesi (in alcuni casi l'assenza deve essere di 12 mesi) in assenza di altre cause, con riduzione fino alla scomparsa degli estrogeni ovarici nel sangue e la presenza di sintomi classici "vasomotori" quali vampate, risvegli e sudorazioni notturne, turbe dell'umore. Ovviamente la menopausa segna la fine dell'età fertile.



#### I QUADRI DELLA MENOPAUSA

La menopausa non è un fatto che si instaura in 1 giorno o 1 mese, ma si distingue in 3 periodi fondamentali che compongono il CLIMATERIO o PERIMENOPAUSA:

- Pre-menopausa (i 5 anni precedenti)
- Menopausa (l'anno dell'inizio)
- Post menopausa (i 5 anni dopo)

Inoltre sintomi e conseguenze (sequele) della menopausa si distinguono in:

- ACUTI o a BREVE TERMINE (entro 1 anno): ne fanno parte soprattutto le vampate di calore, le sudorazioni ed i risvegli notturni
- INTERMEDI o a MEDIO TERMINE (da 1 a 5 anni): ne fanno parte in modo prevalente le infezioni vaginali e delle vie urinarie associate. I'ansia e la depressione
- A LUNGO TERMINE (da 5 a 10 anni ed oltre): ne fanno parte fra l'altro l'osteoporosi e l'ipertensione

### CONVIVERE CON LA MENOPAUSA

Oggi, grazie ad una notevole longevità, le donne italiane trascorrono ben oltre un terzo della loro vita in menopausa: circa 34 anni in media.

Occorre pertanto controllare le conseguenze e prevenire i "danni" da carenza di estrogeni:

- ✓ Con i FARMACI
- ✓ Con una ALIMENTAZIONE SANA e con INTEGRATORI SPECIFICI
- Con uno STILE di VITA appropriato



#### MOVIMENTO, ESERCIZIO E STILE DI VITA

- ✓ Camminare tutti i giorni per almeno 30-45 minuti e/o fare esercizio 3 volte per settimana
- Allenare la memoria (leggere e mantenersi curiose)
- Mantenere una vita sociale attiva (amicizie, viaggi, vacanze)
- Ridurre lo stress ed i suoi danni (coltivare interessi propri non lavorativi, combattere gli effetti di invecchiamento usando integratori ed alimenti antiossidanti)
- Fare più attenzione alla QUALITA' della VITA VOLERSI BENE (magari aumentando benessere ed autostima con trattamenti dermocosmetici ed estetici)

#### **DERMOCOSMESI E PELLE**

A questo proposito, oltre all'alimentazione funzionale ed integrata, è molto importante il consiglio dermocosmetico e nutricosmetico per una pelle più giovane.

In particolare andranno utilizzati prodotti che garantiscano un pH (acidità) ottimale della pelle (fra 4,5 e 5) e soprattutto ne mantengano consistenza, elasticità ed idratazione.





In menopausa glicemia e colesterolo tendono ad aumentare: vanno CONTROLLATI e CONTRASTATI, perché associati a IPERTENSIONE e SOVRAPPESO determinano la cosiddetta SINDROME METABOLICA, il nemico numero uno per il "dopo-50 anni".

(Questo argomento sarà oggetto in questa Farmacia di iniziative importanti che verranno comunicate e divulgate).



#### I FARMACI

Per la menopausa si utilizzano in particolare farmaci orali o in cerotto contenenti ESTRO-PROGESTINICI, vale a dire ESTRADIOLO o PROGESTERONE e derivati.

Il progestinico è fondamentale per non far "crescere" in eccesso la mucosa uterina sotto lo stimolo dell'estrogeno.

Con le varie associazioni e modalità d'uso si può indurre sia una "pseudo mestruazione" (sanguinamento che riproduce quello dell'età fertile, ma ovviamente SENZA FERTILITÀ) oppure si può NON PROVOCARE ALCUN SANGUINAMENTO (terapia continuativa a basso dosaggio).

Questi farmaci sono prescritti dal ginecologo e dal proprio medico curante.

È molto importante per chi fa uso di terapie ormonali sostitutive controllare il seno con una mammografia ogni 1,5-2 anni, in base anche al consiglio del ginecologo, per evitare possibili rischi.

Gli estrogeni esistono anche in forma naturale (come integratori) e sono contenuti in alghe specifiche o negli isoflavoni della soia.

#### ALIMENTAZIONE ed INTEGRATORI

Durante la menopausa il peso corporeo tende a salire, pur assumendo sempre le stesse calorie, quindi occorre:

- Mangiare meno
- Mangiare meglio (ridurre grassi, fritti e carni rosse a vantaggio di pesce, carni bianche, frutta e verdure fresche)
- Utilizzare integratori funzionali per l'aumentato fabbisogno di vitamine, acidi grassi Omega3, probiotici, minerali ed altri oligoelementi utilissimi al nostro benessere



#### ESTROGENI ED INVECCHIAMENTO

Poiché per la donna la perdita dello "scudo degli estrogeni" induce una maggior suscettibilità a determinate patologie e coincide con una accelerazione dei processi naturali di invecchiamento, è molto importante contrastare i fattori di "aging/invecchiamento" per mantenere un benessere generale psico-fisico.

A cura di: **Prof. Alberto Martina Medico**Docente di Comunicazione e Gestione della Salute e del Benessere e di Informazione Scientifica dei Farmaci Facoltà di Farmacia

UNIVERSITA' di BOLOGNA



#### IL PUNTO INFORMATIVO: INFO POINT E LA MINI BIBLIOTECA

Nasce per avvicinare ancora di più le persone al concetto di servizio e di salute "informata".

Ha un calendario tematico che vuole collegare la stagionalità ai problemi ed alle informazioni, anche se tutti gli argomenti saranno editati e disponibili da subito.

GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO
Menopausa	Patologie Respiratorie	Controllo del Peso	Allergie e Intolleranze	Integratori	Esposizione al Sole
LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
LUGLIO	Adoord		OTTOBILE	INOVLIVIDIAL	DIOLIVIDIAL
Bollettino del Viaggiatore	Pronto Soccorso	Quando "Ia Pancia" non va	Patologie da Adattamento	Patologie Invernali	Grassi e Colesterolo

#### Dare più valore alle cose

Abbiamo bisogno di buone informazioni per produrre buone decisioni. La cosiddetta "health communication" (comunicazione sulla salute) è una sfida complessa sia per i cittadini che per gli operatori della salute: medici e farmacisti in primo luogo.

Perché sia utile l'informazione deve essere:

- Tempestiva
- Accurata
- Appropriata

Il Nostro Obiettivo è quello di Valore Salute.

Il Nostro Intento è semplice e chiaro:

Vogliamo aumentare l'attenzione sui concetti della prevenzione. Vogliamo parlare direttamente ai cittadini Nostri clienti ed utenti. Vogliamo aiutare tutti coloro che dialogano con Noi ad essere "protagonisti" della propria salute.

Vogliamo incoraggiare dialogo e collaborazione.

Vogliamo contribuire a far entrare nelle case l'informazione sulla salute. Vogliamo rendere accessibili a tutti, senza disparità, i consigli utili ed appropriati.

Questo è l'inizio di un percorso comune.

