

Donne in menopausa «Gli ormoni non devono fare paura»

Gli esperti smentiscono il rischio di tumore per la terapia
«Timori di cancro infondati, basta seguire le regole giuste»

di Maria Grazia Piccaluga
PAVIA

Cuscinetto attorno al giro-vita, troppe sigarette e una dieta eccessivamente ricca di grassi e zuccheri espongono le donne in menopausa, dai 45-50 anni in su, a molti rischi. Più di quanto non faccia, dicono gli esperti, la terapia ormonale sostitutiva, finita recentemente sul banco degli imputati perché sospettata di essere una delle cause dell'insorgenza di tumori.

A dieci anni dalla sua introduzione un gruppo di 13 esperti internazionali, di cui fa parte anche la pavese Rossella Nappi, smantellano un pregiudizio che serpeggia tra le donne. «Sono timori assolutamente ingiustificati - spiega Nappi, universitaria e responsabile dell'ambulatorio di Endocrinologia Ginecologica e della Menopausa del San Matteo -. Gli studi che abbiamo condotto dimostrano ancora una



ROSSELLA NAPPI
Si deve intervenire alla comparsa dei primi sintomi

volta. Purchè la terapia venga iniziata all'età giusta, cioè nel periodo in cui la menopausa inizia e quindi prima dei 60 anni. Va proseguita, con il corret-

L'INDAGINE

Gli uomini vogliono essere coinvolti

Menopausa e intimità vanno di pari passo. Spesso, purtroppo, in modo inversamente proporzionale. Le donne con sintomi severi spesso si ritraggono dal rapporto di coppia. Complici le modificazioni fisiche che sopraggiungono e il calo del desiderio. Ma vivono in solitudine il loro disagio. Un'indagine condotta dall'équipe di cui fa parte Rossella Nappi, ha invece per la prima volta ascoltato il parere degli uomini. «E' emerso che l'84% dei mariti vuole essere informato dei problemi della compagna - spiega Nappi -. Il 20% delle donne invece pensa che l'uomo non capirebbe e il 30% che ne discute si sente comunque imbarazzata. Ma gli uomini, per salvare la coppia, andrebbero coinvolti. Sono loro a chiederlo».

I CONSIGLI

II CALENDARIO DEL CICLO

Segnare la data del ciclo mestruale è un'abitudine utile, dopo i 40 anni, per riconoscerne subito le prime variazioni. E' importante conoscere l'età dell'ultima mestruazione di mamma e nonna.

II CONTROLLA LA BILANCIA

Tenere il peso sotto controllo, soprattutto il grasso che si deposita attorno al giro-vita. Misurare con il metro da sarta la circonferenza: oltre 88cm può essere un campanello d'allarme.

II PRESSIONE E COLESTEROLE

I nemici della salute. Misurare costantemente la pressione, se supera i 130 su 80 meglio approfondire con il proprio medico. Ridurre grassi e zuccheri dall'alimentazione.

II FUMO E ALCOL

Bere un bicchiere di vino rosso può essere salutare ma va abilito il fumo e va tenuto sotto controllo il più possibile lo stress. La menopausa, dicono i medici, è l'occasione d'oro per ripensare alla propria salute.

II AUTOPALPAZIONE

Fa effettuata ogni mese, chiedendo indicazioni al proprio ginecologo, e sarebbe utile sottoporsi a una mammografia tra i 40 e i 45 anni. La diagnosi precoce diventa un efficace salvavita.

to dosaggio, solo per il tempo necessario a migliorare i sintomi e la qualità della vita della donna. Tre-cinque anni al massimo». Era sbagliata, dicono gli esperti, l'impostazione iniziale dello studio, seguito all'estero più che in Italia: non era mirato davvero alle donne in menopausa recente e aveva per giunta incluso donne di tutte le età, sovrappeso, ipertese, con patologie croniche e che avevano preso ormoni in

passato e per molto tempo.

I risultati del lavoro degli esperti saranno presentati tra una decina di giorni a un convegno della società internazionale della Menopausa (ImS) in Florida. In Italia sono circa 10 milioni le donne in menopausa. «Una fase della vita femminile molto delicata - spiega la professoressa Nappi - in cui la donna va aiutata. Fortunatamente la maggior parte attraversa questa fase in modo sereno. Solo il 20-25% riporta sintomi severi come vampate di calore, sudorazioni diurne e notturne, insonnia, ansia, depressione, calo del desiderio». E ogni donna ha la "sua" menopausa. «Sono proprio le donne con sintomi severi quelle che possono avere conseguenze a lungo termine sul versante cardiovascolare (aumento del colesterolo cattivo, ipertensione, aumento dei trigliceridi e del rischio di diabete) perché più vulnerabili alla mancanza dello scudo protettivo biologico degli ormoni della riproduzione».

«Purtroppo la maggior parte delle donne non sa che basta essere 10 chili in sovrappeso per raddoppiare il rischio di tumore al seno o all'utero, oppure per amplificare i rischi di diabete e di ipertensione arteriosa - spiega la ginecologa - Ha però nella maggior parte dei casi una paura ingiustificata per l'eventuale minuscolo aumento di tumore al seno associato alla terapia ormonale sostitutiva. Non dipende dall'uso della terapia, semmai dal cambiamento profondo nella vita della donna, ad esempio meno figli e sempre più tardi».