

Cala il desiderio in menopausa per quasi due italiane su cinque

22 ottobre 2014

Le donne s'interrogano sulla menopausa, e queste sono le risposte: osteoporosi (60%), vampate (58%) e aumento di peso (50%) gli effetti più temuti, mentre tra i problemi più frequenti vi sono le difficoltà nella vita intima, legate prevalentemente al calo del desiderio (38%) e a problematiche vaginali quali secchezza o irritazioni (28%). E se è vero che non vivono la menopausa come una malattia ma la considerano una fase che genera grandi cambiamenti nella vita femminile (51%), alla quale tuttavia ci si può preparare (50%), si dichiarano informate sull'argomento ma vorrebbero ricevere più supporto per viverla al meglio. Questo, in sintesi, l'identikit delle italiane che traspare dai risultati di un'indagine svolta da O.N.Da, l'Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna su un campione di 626 donne di età compresa fra i 45 e i 65 anni. E proprio per fornire un utile strumento di prevenzione a chi sta attraversando la menopausa, o si accinge a farlo, l'Osservatorio ha realizzato un opuscolo informativo, scaricabile dal sito www.ondaosservatorio.it. Secondo la survey, il 46% delle intervistate dichiara di possedere un livello elevato di conoscenza sul tema e i principali canali informativi sono le figure medico-sanitarie, in particolare il ginecologo, fonte primaria per il 54% del campione. Per le donne che già si trovano in menopausa conta molto il vissuto diretto (oltre il 70%), mentre chi ne è ancora lontana si affida più all'esperienza altrui (66%) e all'informazione promossa dai media (35%). Nel complesso, si può affermare che le italiane intervistate vivano la menopausa con grande naturalezza; cresce tuttavia la preoccupazione fra le donne che vi stanno entrando: 1 su 2 vorrebbe essere più seguita per far fronte nel modo più corretto a questa nuova fase della vita. Sono molti i comportamenti utili riconosciuti: una corretta alimentazione (46%), controlli regolari (46%), una regolare attività fisica (41%), assumere integratori specifici (35%): di fatto, però, solo una parte di questi accorgimenti viene messa in pratica e 1 donna su 4 afferma di non fare/avere fatto nulla di tutto ciò, per prepararsi ad affrontare meglio la menopausa.

Parlano gli esperti. "Tra le intervistate che già stanno vivendo questa fase, circa 3 su 4 riferiscono di aver incontrato problemi nella sfera intima – afferma **Francesca Merzagora**, Presidente di O.N.Da – ma il 30% di loro non ne ha parlato con nessuno e altrettante, a causa di tali difficoltà, sono state costrette a rinunciare o limitare molto la vita sessuale. Nel complesso, la menopausa è considerata un momento della vita a cui ci si può preparare, allo scopo di affrontarla al meglio.

Sono le donne che vi stanno entrando a mettere in atto, più delle altre, comportamenti preventivi, legati a un corretto stile di vita e all'assunzione di integratori. Ciò di cui le intervistate riferiscono di avere bisogno, o di cui avrebbero avuto bisogno, per far fronte in modo migliore al periodo della menopausa è una maggiore sensibilizzazione in tema di prevenzione, integrata con attività e iniziative di supporto. Proprio per poter essere di aiuto a queste donne, O.N.Da ha voluto mettere a loro disposizione uno specifico opuscolo informativo". "I risultati dell'indagine – dichiara la professoressa **Rossella Nappi** della Clinica Ostetrica e Ginecologia dell'IRCSS San Matteo di Pavia - dimostrano come il tema della menopausa sia importante nell'ottica di una medicina preventiva che ha lo scopo di aiutare la donna in un momento di passaggio naturale, che tuttavia può accompagnarsi a sintomi invalidanti per la qualità del vivere e alla comparsa di fattori di rischio per la salute. La figura del ginecologo e del medico di medicina generale è centrale per favorire un approccio a 360 gradi, che tenga conto del profilo individuale della donna e del suo vissuto. Per molte donne la menopausa è un momento delicato sul versante della sfera dell'intimo e, in tal senso, il ginecologo è la figura più indicata a discutere i temi della sessualità, che spesso vengono taciuti per imbarazzo o per rassegnazione. E', infatti, più facile parlare delle vampate di calore, dell'aumento di peso o del rischio di osteoporosi. Arrivare preparate alla menopausa sembra fondamentale, per avere un atteggiamento attivo. Il rapporto medico-paziente basato sull'ascolto e la comprensione dei piccoli e grandi problemi è il caposaldo di un percorso di personalizzazione terapeutica per il benessere della donna, che tenga conto dei fattori di rischio, dello stile di vita e delle aspettative di salute". (**ISABELLA SERMONTI**)