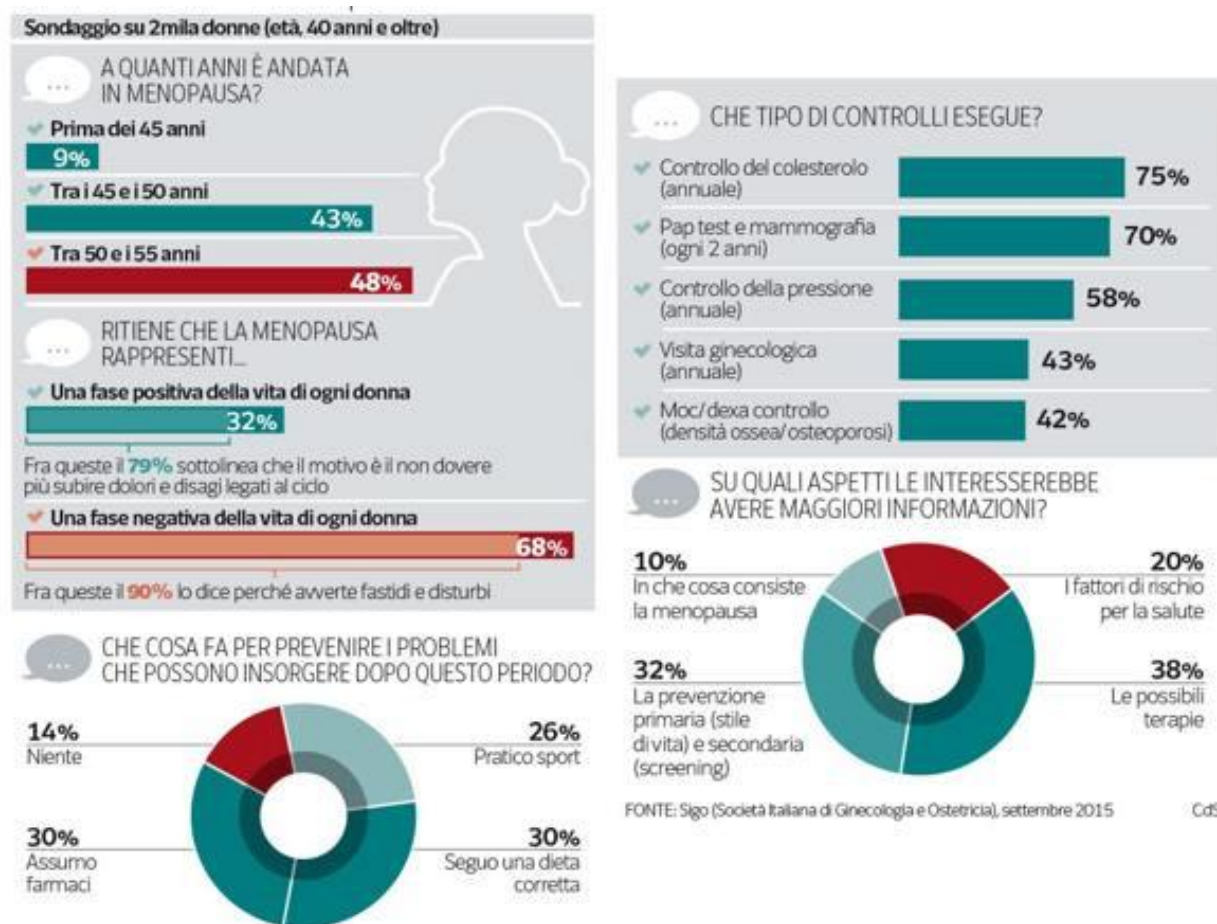


Arriva la campagna "Menopausa meno...male!"



Menopausa, al via campagna d'informazione per la terapia ormonale: info stile di vita e alimentazione per le donne

Machelli Zaccheo | 03 Novembre, 2015, 20:20

Un aiuto che va personalizzato.

In Italia sono ben 14 milioni le donne in menopausa e sono molto attive, spesso al culmine della propria carriera; la loro aspettativa di vita si aggira tra gli 84 anni e, nonostante la **menopausa** impieghi 1/3 della loro vita, essa **rappresenta ancora un tabù**, qualcosa di cui è difficile parlare nonostante rispetto al recente passato **siano** maggiori le informazioni su come affrontare uno dei momenti più delicati per il proprio corpo, ma anche per la psiche. Dopo una fase di entusiasmo per la **terapia ormonale sostitutiva** siamo passati alla paura acritica degli ormoni, poi sono arrivati gli isoflavoni di soia a richiamare l'attenzione, salvo poi scoprire che anche questi devono essere maneggiati con cura.

La **menopausa** è un momento della vita che va affrontato con serenità ma bisognerebbe essere consapevoli di ciò che si sta attraversando, allontanando **stereotipi e pregiudizi** e concentrandosi su quanto di importante occorre fare. Disturbi cardiovascolari, osteoporosi e tumori sono alcune delle conseguenze della fine delle mestruazioni.

"Oggi si usano **dosaggi più bassi ed estrogeni molto selettivi**, che non arrivano al tessuto mammario - aggiunge Rossella Nappi, ginecologa dell'Ambulatorio di endocrinologia ginecologica e della **menopausa** del Policlinico San Matteo di Pavia -. Riguardo alla **terapia ormonale sostitutiva** così ha spiegato **Francesca Nocera**, presidente della Società Italiana di Ginecologia della Terza Età, intervistata dal *Corriere della Sera*: "Oggi sappiamo molto di più sulla **terapia ormonale sostitutiva**, l'unica i cui effetti, nel bene e nel male, sono documentati da molti studi". '**La terapia ormonale sostitutiva**', ha aggiunto 'non va prescritta a scopo preventivo o a dieci anni **dall'inizio della menopausa**, ma subito, e solo, alle **donne** con sintomi e che non abbiano una controindicazione assoluta agli ormoni, come un pregresso **tumore al seno**'. Inoltre le vampate si hanno soprattutto in peri-menopausa, a volte bastano uno o due anni di cura per risolvere i malesseri senza incidere sul rischio di **tumore al seno**. "Il 15% le ha in forma severa (oltre 10-15 volte al giorno e almeno 5-7 per notte)" dice la dottoressa Nappi.

Essenziale è però una valutazione individuale dei rischi e dei possibili benefici, come sottolineano le linee guida sul trattamento della **menopausa** della Endocrine Society statunitense in uscita sul Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism. Tutto ciò senza mai perdere di vista la situazione generale: "la **donna in menopausa** deve essere valutata anche per la condizione cardiovascolare, metabolica, di salute complessiva: "se per esempio c'è un'ipertensione non si può trascurare", conclude il ginecologo.

Particolarmente indicata per i soggetti con una **pregressa storia legata a tumori al seno, la terapia ormonale sostitutiva** si trova infatti a venire **prescritta con somma leggerezza** e secondo modalità aliene dall'ambito in cui è stata ideata, con il risultato di **risultare inutile o addirittura dannosa se somministrata troppo presto o in assenza di reali moventi clinici**. I ginecologi consigliano vivamente di rivolgersi ad un Centro **Menopausa**. "Ma credo si possa affermare che **sia** una considerazione sbagliata - sottolinea **Francesca Nocera** -, dal momento che si può calcolare che ci **sia** un "bacino" di ben quattordici milioni di pazienti interessate, e che sono in continuo aumento".