

Capire la menopausa e la mezza età

Che cos'è la menopausa?

La menopausa è l'ultimo flusso (mensile) mestruale ed è una parte naturale della vita di ogni donna. La menopausa segna la fine degli anni riproduttivi della donna, nello stesso modo in cui il primo flusso mestruale segna il loro inizio. La maggior parte delle donne raggiunge la menopausa fra i 45 e i 55 anni di età.

I sintomi della menopausa possono insorgere gradualmente da 2 a 6 anni prima dell'ultimo flusso mestruale. Questa fase prende il nome di premenopausa – e va dal tempo in cui i flussi mestruali diventano irregolari fino al primo anno dopo l'ultimo flusso mestruale.

Tutte le donne proveranno i sintomi della menopausa?

- Il 20 per cento non accusa nessun sintomo
- Il 60 per cento accusa lievi sintomi
- Il 20 per cento accusa forti sintomi

Che cos'è la menopausa prematura?

La menopausa, che insorge prima dei 40 anni, prende il nome di menopausa prematura. Potrebbe insorgere:

- Naturalmente quando le ovaie cessano di funzionare
- Chirurgicamente quando una donna deve sottoporsi ad un intervento di asportazione delle ovaie
- Chimicamente a seguito chemioterapia /radioterapia per il trattamento del cancro.

Le donne che hanno la menopausa prematura corrono un rischio maggiore di contrarre l'osteoporosi e le malattie cardiovascolari a causa degli effetti a lungo termine dei bassi livelli di estrogeno. Se credete di avere la menopausa prematura è importante che parliate con il vostro medico.

Che cosa succede al vostro organismo durante la menopausa?

A mano a mano che ci avviciniamo alla menopausa, le ovaie producono meno ormoni (ossia estrogeno). Durante questo periodo i livelli ormonali cambiano di più e spesso potreste notare questi cambiamenti nel vostro ciclo mestruale (flusso).

- il flusso mestruale potrebbe essere più lungo, più breve oppure irregolare
- le perdite di sangue potrebbero essere più lievi
- le perdite di sangue potrebbero essere imprevedibili e abbondanti (in questo caso recatevi dal vostro medico).

Alla fine i livelli ormonali diminuiscono al punto che le mestruazioni (ciclo) cessano del tutto e si raggiunge la menopausa. È necessario che continuiate a prendere i contraccettivi per un anno dall'ultima volta che avete avuto un flusso mestruale naturale.

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit
PO Box 1108, Clayton South,
Victoria, Australia 3169
173 Carinish Road, Clayton,
Victoria, Australia 3168

tel (03) 9562 6771
toll-free 1800 151 441
fax (03) 9548 9120
email education@jeanhailes.org.au
web www.jeanhailes.org.au

ACN 092 915 618

Altri segni e sintomi

A mano a mano che i livelli ormonali variano e poi cessano del tutto, potreste avvertire alcuni sintomi fisici ed emozionali quali:

- vampate di calore e sudorazioni notturne
- dolori e malesseri
- sensazioni di formicolio o di prurito sotto la pelle
- mal di capo
- secchezza vaginale
- riduzione dell'impulso sessuale (libidine)
- urinazione frequente
- stanchezza
- irritabilità
- depressione
- insonnia
- poca auto-stima
- poca memoria

Cosa potete fare per vivere bene la menopausa?

(1) Alimentazione sana

SCEGLIETE UNA VARIETÀ DI ALIMENTI:

- verdura fresca, frutta, cereali e pane integrale
- consumate più liquidi (6-8 bicchieri di acqua al giorno)
- consumate meno caffeina (caffè, tè, coca cola, cioccolata)
- limitate il consumo di alcol, a 1-2 bicchieri standard o meno, al giorno
- latte e latticini scremati ad alto contenuto di calcio
- piccole porzioni di carne magra, pesce o pollo parecchie volte alla settimana
- fitoestrogeni (estrogeni di tipo vegetale)
 - includete nella vostra dieta alimentare una varietà di cibi che contengono fitoestrogeni, le migliori fonti sono pane di soia e di semi di lino, fagioli di soia, tofu, legumi e cereali integrali
 - questi estrogeni leggeri di tipo vegetale sostituiscono gli estrogeni naturali persi durante la menopausa, possono minimizzare i sintomi e possono anche abbassare la pressione sanguigna e il colesterolo.

(2) Esercizio fisico regolare

30 MINUTI DI ESERCIZIO FISICO MODERATO ESEGUITO NELLA MAGGIOR PARTE DEI GIORNI DELLA SETTIMANA:

- aiuta a mantenere sano il cuore e la salute in generale
- aiuta a tenere sotto controllo il peso dato che con l'avanzare degli anni il metabolismo rallenta
- esercizi appropriati a bassa intensità (es. camminare ad andatura veloce, ballare) ed esercizi di allenamento per rafforzare i muscoli (es. usando i pesi) aiutano a mantenere sane le ossa, ad irrobustire i muscoli ed a ridurre la perdita della massa ossea. Questi esercizi sono anche utili per mantenere un buon equilibrio e per minimizzare il rischio degli infortuni dovuti alle cadute
- provvede un senso di rilassamento e di benessere fisico che aiuta ad affrontare meglio le situazioni di stress.

(3) Evitare il fumo



(4) Prendersi cura della salute emozionale

Alcune donne sono soggette a sbalzi di umore come depressione e irritabilità. Questi sintomi spesso sono correlati a cambiamenti fisici come vampate di calore, sudorazioni notturne e disturbi del sonno.

Fare cambiamenti allo stile di vita e tenere sotto controllo i sintomi fisici spesso aiuta a migliorare il vostro benessere generale. Potete anche parlare con un professionista sanitario.

(5) Sottoporsi regolarmente al Pap test e al controllo del seno

- pap test ogni 2 anni (consultate il vostro professionista sanitario)
- mammogramma ogni due anni (servizio gratis se avete più di 40 anni di età, la lettera di sollecitazione viene inviata alle donne che hanno più di 50 anni di età)

Telefonate al numero: 13 20 50 per fissare un appuntamento al Centro BreastScreen più vicino.

Quali terapie possono esservi utili per gestire i sintomi della menopausa?

Terapia Ormonale (HT) (nota anche con il nome di Terapia Ormonale Sostitutiva (*Hormone Replacement Therapy – HRT*):

La terapia ormonale aiuta ad alleviare i sintomi della menopausa.

L'uso della terapia ormonale a breve termine è un'opzione ragionevole per gestire i sintomi della menopausa che incidono sulla qualità di vita di una donna. Però bisogna tener presente che nessun trattamento è privo di rischi.

Si tratta di una decisione individuale che deve essere presa dopo aver discusso con il medico i rischi, i benefici, le preoccupazioni e le altre alternative.

È della massima importanza che tutte le donne che si sottopongono alla terapia ormonale sostitutiva ogni anno vadano dal medico per sottoporsi ad una visita di controllo.

Terapie naturali:

Le terapie naturali includono una gamma di terapie e di approcci diversi per esempio le cure a base di erbe, agopuntura, omeopatia e medicina tradizionale cinese e spesso vengono usate dalle donne per gestire i sintomi della menopausa. È importante tener presente che i farmaci "naturali" a base di erbe e di piante in alcune donne possono provocare spiacevoli effetti collaterali, come pure i farmaci della medicina occidentale prescritti dal medico. Per avere una guida a lungo termine è opportuno rivolgersi ad un naturopata qualificato.

Le terapie naturali spesso si possono intraprendere insieme alla terapia ormonale, l'importante è comunicare al vostro medico e al vostro naturopata esattamente il tipo di farmaci che vi hanno prescritto.

Per ulteriori informazioni o per partecipare ad una sessione informativa nella vostra lingua, mettetevi in contatto con l'Unità Educativa della Fondazione Jean Hailes (The Jean Hailes Foundation Education Unit) al numero 1800 151 441.