



ASSOCIAZIONE ITALIANA EDUCAZIONE DEMOGRAFICA

24121 BERGAMO - Via Angelo Maj, 16 - Tel. 035 / 222159



**MENOPAUSA: TEMPO DI
CAMBIAMENTI**

Bibliografia

Iaia Caputo – Le donne non invecchiano mai
Feltrinelli

Germaine Greer – La seconda metà della vita
Mondadori

Silvia Vegetti Finzi – Parlar d'amore. Le donne e le stagioni della vita
Rizzoli

Marina Piazza – Ragazze di 50 anni
Mondadori

Northrup Christine – Menopausa felice
Apogeo (collana Urra)

Loredana Lipperini- Non è un paese per vecchie
Feltrinelli

Flavia Facco- L'invisibile in menopausa
F. Angeli

Filmografia :

Gli anni dei ricordi - Moorhouse – 1996

Calendar girls – Cole - 2003

Settimo cielo – Dresden - 2001

L'albero di Antonia – Gorris -1995

È come se fosse scomparsa magicamente una delle età della vita; quest'illusione di non crescere mai, però, ostacola la maturazione ed il piacere autentico del vivere bene con se stessi in tutte le stagioni della nostra esistenza.

Il desiderio è forse di non essere quello che si è, di fingere di non essere mai cresciuti! In un clima di questo genere, dove l'esteriorità sembra prevalere su tutto, vivere la menopausa con un atteggiamento equilibrato può essere un compito davvero impegnativo che richiede autoreferenza, sensibilità, intelligenza e tanta ironia.

Abbiamo visto che attorno a quest'età succedono tante cose, anche complesse, cariche di cambiamenti e di significati. Quando parliamo di persone ogni generalizzazione è indebita perché la capacità di affrontare questa stagione della vita e i compiti che questa età comporta, sono legati alla condizione unica ed irripetibile di ciascuna donna che vive in un determinato contesto culturale, sociale, relazionale.

Dall'ascolto dei vissuti delle donne, emerge in modo nitido questo passaggio di vita: molte vivono la propria menopausa con serenità senza un peggioramento della loro esistenza; si sentono più sicure, più indulgenti, meno affollate dagli obblighi della vita; è spesso presente un forte senso di sollievo per la fine dei problemi mestruali e della paura di una gravidanza indesiderata.

Per altre invece elaborare questo cambiamento richiede un adattamento di non facile realizzazione, perché vivono questo passaggio con la sensazione di una perdita assoluta e con la percezione di non aver nulla da guadagnare

Crediamo che una delle scommesse attuali della donna che attraversa quest'età sia riconoscersi il diritto di vivere questa fase della propria esistenza ed i suoi mutamenti come un evento naturale del proprio ciclo vitale. In definitiva la donna in menopausa continua a percorrere con i cambiamenti del suo corpo-mente, e anche grazie ad essi, la propria maturazione personale, a ricercare una creatività di vita nuova tramite la definizione di scale di valori diversi in una prospettiva di vita che non finisce mai di crescere, che non smette di essere in evoluzione per il piacere di vivere bene con se stessi in tutte le stagioni della vita! Si tratta di tollerare il cammino del tempo che lascia i segni del suo trascorrere ma offre anche opportunità di crescita.

Apparteniamo ad una generazione di donne che ha inventato la prima parte della sua vita, ridefinendo i confini dell'identità femminile adulta.

Ora ci aspetta di reinventare anche la seconda parte."

Marina Piazza (sociologa e scrittrice)

LA MENOPAUSA

LA MENOPAUSA COME EVENTO NATURALE

Negli ultimi anni sta aumentando il numero di donne che chiedono di essere seguite in quest'importante passaggio della loro esistenza.

I motivi sono sicuramente legati all' aumento di attesa di vita, alla maggiore consapevolezza dei propri diritti e alla ricerca di un nuovo modello di salute. I bisogni di salute delle donne sono infatti profondamente cambiati. Fino a non molto tempo fa, parlare di donna e salute significava parlare esclusivamente della sfera riproduttiva femminile; ora si è imposta una nuova idea di salute che ha a che fare con il benessere complessivo della persona nelle varie fasi del suo ciclo vitale.

Se non è più sinonimo di declino, cos'è allora la menopausa? E' un passaggio della vita, carico di significati che non si può banalizzare né minimizzare, ma a cui va attribuita una giusta dimensione all'interno del ciclo vitale femminile.

E' un cambiamento, non necessariamente accompagnato da sofferenze, che comporta un riaggiustamento dell'equilibrio personale, dei propri modi di essere, delle proprie aspettative, dei propri valori.

Nel corso dell'esistenza ci si trova tante volte a confrontarsi con lo smarrimento dato dalle svolte e dai mutamenti e con la fatica ad orientarsi per cercare una adattamento più idoneo alla situazione attuale.

Come tutti i passaggi di vita, pensiamo all'adolescenza e alla maternità, anche la menopausa può essere accompagnata da disagi fisici ed emozioni, in un gioco di luci ed ombre complesso, ma non meno suggestivo.

Alcune donne riferiscono di soffrire in questo periodo di irritabilità, ansia, depressione, tristezza, labilità dell'umore, senso d'affaticamento, ecc... È difficile attribuire soltanto alla carenza di estrogeni questi disagi emotivi, è molto probabile che vi sia anche l'influenza dei cambiamenti che in genere si verificano nella vita della donna a quest'età.

Si può comprendere quanto sia difficile stabilire quanto i sintomi psicologici siano dovuti alla carenza ormonale o ai disturbi fisici, alle situazioni o ancora agli stereotipi culturali negativi. Probabilmente sono in gioco contemporaneamente, se non tutti, almeno qualcuno di questi fattori.

Ecco perché la menopausa è stata definita anche la crisi della pubertà alla rovescia!

Ma quali sensazioni, quali mutamenti possono essere avvertiti?

Innanzitutto il proprio corpo che si modifica, la fertilità che si interrompe, la femminilità con nuovi significati, il rapporto con il tempo che trascorre, le relazioni importanti tra cui quelle con i figli che crescono e con i genitori che invecchiano, i primi bilanci sulla propria esistenza, ecc.

Paradossalmente spesso restano in ombra altri cambiamenti assolutamente significativi, fra i quali una maggiore considerazione di sé, una definizione più chiara dei propri confini e delle proprie possibilità, la percezione di aver maturato un bagaglio d'esperienze, ecc....

Spesso subentra la consapevolezza che si è arrivate in quella stagione della vita in cui ci si può concedere una maggiore libertà e creatività, dal giudizio degli altri, da modelli e/o ideali irraggiungibili e anche se si è ancora in corsa quotidiana per adempiere a mille impegni, tuttavia c'è una maggiore riscoperta di sé ed un riconoscimento più autentico del proprio tempo e del proprio spazio personale.



La forza più creativa nel mondo è la donna in menopausa con entusiasmo
Margaret Mead (antropologa e scrittrice)

I CAMBIAMENTI PSICOLOGICI

Il modo di vivere la menopausa è cambiato radicalmente

All'incirca fino a 40 anni fa, la nostra cultura definiva la menopausa una malattia, un disturbo ginecologico più o meno significativo, accompagnato da un ricco corredo di sintomi psico-fisici. Stante le premesse, era frequente che le donne in menopausa si sentissero malate e che vivessero, quindi, questa fase della loro vita con rassegnazione, nella penombra e nel silenzio, in un contesto peraltro dove per secoli gli unici elementi positivi della femminilità sono stati considerati la giovinezza e la fertilità.

Attualmente possiamo affermare che l'equazione menopausa = effetti negativi sul corpo e sulla mente è definitivamente tramontata e con essa l'immagine sociale che attribuiva alla donna di questa età il ruolo di malata o di persona in rapido declino.

Se dobbiamo annotare positivamente come oggi la menopausa sia una fase della vita meno faticosa che in passato, bisogna riconoscere che attualmente per le donne di quest'età è in agguato un nuovo imperativo categorico: acquisire una condizione di perpetua giovinezza, resa sempre più evidente dalla nostra cultura che esalta e riconosce solo chi è giovane ed in perfetta forma fisica.

1) moderare l'esposizione al sole e comunque usare sempre creme con alti filtri solari;

2) non sottoporsi continuamente ai lettini abbronzanti;

3) nutrire la pelle anche a tavola: la frutta e la verdura sono un'ottima fonte di vitamine e svolgono un'azione protettiva di tipo antiossidante, che si esplica contrastando l'azione dei radicali liberi, responsabili dei processi di invecchiamento e di reazioni che sono all'origine di diverse forme tumorali

Gli antiossidanti presenti nei prodotti ortofrutticoli freschi sono:

- acido ascorbico (vitamina C): agrumi, kiwi, mirtilli, pomodoro;
- i carotenoidi (pigmenti della colorazione gialla, arancione e rossa di cui sono ricchi i vegetali e i frutti giallo/arancio) per la presenza di beta carotene, e quelli rossi come il pomodoro, per la presenza di licopene;
- i composti fenolici: tutti gli alimenti di origine vegetale e nell'uva (vino);
- i tocoferoli: ortaggi a foglia verde;

4) abolire il fumo, perché la pelle per effetto della vasocostrizione determinata dalla nicotina riceve meno ossigeno e nutrienti;

5) per la couperose eliminare cibi piccanti, alcol, sauna, bagno turco, assumere vitamina C contenuta in frutta e verdura.



“ Le vampate di calore sono come l’acne giovanile”
(Sadj Greenwod autrice di “menopausa naturalmente”)

Il climaterio (periodo che precede e segue la menopausa) è una fase di transizione della vita femminile nel corso della quale la capacità produttiva diminuisce progressivamente fino a scomparire. Occorre ricordare, infatti, che l'ovaio, all'inizio della sua funzione riproduttiva (pubertà) possiede un patrimonio di circa 300.000 follicoli; di questi, un certo numero è destinato a scomparire ad ogni ciclo mestruale, anche se solo uno giunge a maturazione ogni mese; piano piano, quindi, l'ovaio riduce il suo patrimonio follicolare e la menopausa è proprio l'esaurimento completo del patrimonio ovarico. Più precisamente si definisce menopausa l'assenza di mestruazioni da almeno un anno che avviene in media a 50-51 anni.

La fase che la precede (premenopausa) è una fase di instabilità e irregolarità del ciclo mestruale dovuta alla sopracitata riduzione progressiva del patrimonio ovarico.

La menopausa si definisce precoce quando insorge prima dei 40 anni. Tra le molteplici cause di menopausa precoce ricordiamo il fumo.

La scomparsa della produzione ormonale ovarica non è né l'inizio né l'origine di ogni patologia, ma può influire su una serie di manifestazioni fisiche e psicologiche (a carico della cute,

dell'apparato uro-genitale e cardiovascolare, delle ossa, del peso corporeo ecc..) di cui è bene essere consapevoli per meglio accettare questo fenomeno fisiologico, che segnala l'inizio di un nuovo periodo della vita.

SINTOMI

VAMPATA DI CALORE: consiste in un'improvvisa sensazione di calore sulla cute del viso, del collo e del torace; di solito accompagnata da sudorazione, in alcuni casi seguita da sensazione di freddo.

Le vampate, che si verificano anche di notte, comportano spesso **INSONNIA** e **IRRITABILITA'**.

Ai disturbi del sonno possono essere collegate anche le **VARIAZIONI DI UMORE, L'ANSIA, IL CALO DELLA MEMORIA, LA RIDUZIONE DELLA CAPACITA' DI CONCENTRAZIONE**, disturbi che spesso vengono descritti dalle donne nel periodo del climaterio.

Le vampate di calore per quanto fastidiose non rappresentano alcun serio pericolo per le donne.

L'OSTEOPOROSI invece, asintomatica per molto tempo, quando si manifesta è una patologia molto invalidante.

Infatti la progressiva riduzione della massa ossea legata alla carenza di estrogeni, riduce la robustezza dell'osso, comportando possibili fratture dei corpi vertebrali, dolori di schiena, riduzione dell'altezza e della mobilità.

Non tutte le donne vanno incontro allo stesso grado di osteoporosi, in parte per motivi costituzionali, in parte per le abitudini di vita: le donne magre, fumatrici e sedentarie rischiano maggiormente.

PATOLOGIE CARDIO VASCOLARI: aumenta l'incidenza dei fenomeni ischemici e tende a peggiorare il profilo lipidico (aumento del colesterolo e dei trigliceridi, riduzione dell'HDL).

SINTOMI VAGINALI E URINARI: può insorgere secchezza vaginale, associata a bruciori e fastidio durante i rapporti sessuali, così come un aumento dei casi di cistite (infiammazione della vescica) con i caratteristici segni clinici (bruciore durante la minzione, dolori, minzione frequente). Può comparire una leggera forma di incontinenza urinaria o peggiorare una forma già esistente.



“Sul viso ho i segni dei miei 50 anni. Mi parlano degli anni trascorsi al sole, dei dolori e delle gioie. Mi parlano del tempo. Mi dicono che ho vissuto e sono ancora viva. Non possono essere cancellati. Possono essere attenuati..... Desidero forse essere la ragazzina dalla pelle liscia e lentiginosa di un tempo? No. Oggi desidero essere ciò che allora desideravo: il meglio di quello che sono.”
(Kaylan Pickford: ex modella, attrice, scrittrice)

CAMBIAMENTI DEL CORPO

La pelle di ogni donna, dopo i 50 anni, va incontro ad una carenza di fluidi, sebo, acqua, diventa secca e poco protetta e, di conseguenza, risaltano le rughe di espressione e possono comparire i capillari dilatati (couperose). Non si può modificare l'orologio biologico che scandisce la nostra vita, ma si può imparare ad invecchiare bene seguendo alcune regole preventive:

E' bene mangiare:

CARBOIDRATI (PANE, PASTA, RISO e CEREALI) con condimenti semplici, poco elaborati, contenenti pochi grassi e poco sale;

PESCE almeno due o tre volte alla settimana, perché ricco di un tipo di acidi grassi che abbassa i trigliceridi e protegge dalle malattie cardiovascolari.

La **CARNE** va sempre scelta **MAGRA**;

LATTE e **FORMAGGI** devono essere assunti con moderazione, anche se è importante il loro contenuto in calcio, preferendo il latte scremato, meno ricco di calorie e grassi ma comunque ricco di calcio e tra i formaggi quelli meno grassi e con meno sale (ricotta, mozzarella di mucca).

Usare come unico condimento l'**OLIO EXTRAVERGINE d'OLIVA** e comunque sempre a cottura ultimata.

Mangiare tutti i giorni **FRUTTA E VERDURA** in abbondanza, perché ricche di vitamine e sali minerali e povere di calorie, alternando varietà e colori.

LEGUMI da unire ai **CEREALI** in sostituzione della carne;

Bere almeno due litri di **ACQUA** al giorno; si può consumare **VINO** nella misura di 2 bicchieri al giorno.

E' inoltre importante ridurre sensibilmente il consumo di alimenti dolci, perché a maggior contenuto di grassi, zuccheri e calorie, eventualmente consumandoli solo per la prima colazione e mai a fine giornata.

ATTIVITA' FISICA

A questa età è importante mangiare bene, ma è fondamentale aumentare l'attività fisica che garantisce uno stato di salute ottimale.

L'esercizio fisico porta benefici all'apparato scheletrico, al cuore, al peso; tutto ciò che ci fa muovere è importante, ma l'attività fisica più adeguata a questa età è sicuramente la camminata all'aria aperta che fa bene al cuore, al respiro, alle ossa, all'umore, al sonno, alla circolazione e fa bruciare grassi migliorando il tono muscolare. Deve essere una camminata di un'ora a passo sostenuto, pari a circa 5-6 chilometri.



“ Chiunque riesca a liberarsi dalla negazione e dal terrore causati dalla mistica di questa età obsoleta sarà libero di aggrapparsi alla giovinezza e negare il trascorrere degli anni.
Cose sorprendenti vengono alla luce, energie ancora senza nome”
(Betty Friedan- psicologa autrice di “ La mistica della femminilità”)

TERAPIA

La menopausa non è una malattia, è una fase fisiologica della vita, ma il cambiamento del quadro ormonale può determinare qualche problema vascolare, nervoso o metabolico, spesso associato a fastidi o disturbi più o meno gravi, che richiedono sostanzialmente un intervento di riequilibrio che accompagni o adatti l'organismo al nuovo stato.

In ogni caso, la menopausa è un'esperienza unica e individuale e pertanto anche l'eventuale terapia deve essere personalizzata, e nella stessa donna, cambiata nel corso del tempo, in quanto le necessità terapeutiche possono modificarsi.

La terapia ormonale sostitutiva

Per terapia ormonale sostitutiva (TOS) si intende la somministrazione di estrogeni e/o progestinici finalizzati a riequilibrare il deficit ormonale responsabile di sintomi soggettivi (come le vampate di calore e disturbi urogenitali) e di modificazioni organiche responsabili anche di gravi patologie come l'osteoporosi.

I suoi benefici devono essere sempre valutati in relazione ai possibili rischi ed all'eventuale comparsa di effetti collaterali, con un'attenta valutazione anamnestica personale, familiare, ostetrico-ginecologica. La terapia ormonale sostitutiva riduce con efficacia i sintomi soggettivi da deficit ormonale (vampate di calore, disturbi dell'umore, disturbi urogenitali come secchezza vaginale e disturbi urinari).

È indubbia la sua utilità nella prevenzione dell'osteoporosi nelle donne ad elevato rischio osteoporotico, allorchando viene iniziata in coincidenza con la transazione menopausale.

Non è consigliato l'uso della terapia ormonale sostitutiva allo scopo esclusivo della prevenzione primaria della malattia cardiovascolare, non esistono dati che dimostrano un rischio cardiovascolare allorchando è iniziata in donne sane in coincidenza con l'avvento della menopausa; è sconsigliata invece in età avanzata in presenza di fattori di rischio e patologie cardiovascolari.

Per quanto riguarda il rapporto delle TOS con le neoplasie, essa non aumenta l'incidenza del tumore all'utero (endometrio) e dell'ovaio, e riduce l'incidenza del cancro del colon retto.

La terapia ormonale sostitutiva con estrogeni in associazione con progestinici, aumenta in modo modesto e non statisticamente significativo il rischio di comparsa di tumore al seno.

Le altre terapie

Si pongono in alternativa o talvolta in associazione alla classica terapia ormonale sostitutiva.

Le terapie naturali (omeopatia, fitoterapia, oligoelementi, agopuntura) possono aiutare a modulare questa fase di passaggio della vita femminile e spesso sono in grado di arrestare o limitare gli eventuali disturbi prima che si strutturino.

Esami e controlli in menopausa

Esami ematochimici comuni con il livello del colesterolo nel sangue e dei fattori di coagulazione

Ormoni femminili: dosaggio dell'FSH, dell'estradiolo e del TSH, l'ormone stimolante della tiroide

Misurazione della pressione arteriosa

Mammografia, per la ricerca di eventuali tumori al seno ogni due anni dopo i 50 anni

Pap-test ogni tre anni per la ricerca di tumori al collo dell'utero

Mineralometria ossea, per valutare il rischio di osteoporosi.

Ecografia ginecologica endovaginale per escludere patologie dell'endometrio



“Concedete al vostro cervello un’ora al giorno; pensate e fatelo quotidianamente con regolarità.
Una mente aperta è il miglior salone di bellezza”
(Fay Wray attrice americana degli anni trenta e quaranta)

ALIMENTAZIONE

Nella menopausa la mancanza degli ormoni estrogeni comporta una diminuzione dei bisogni di energia per riduzione del metabolismo basale e maggiore sedentarietà.

Questo porta frequentemente ad un aumento di peso e ad una diversa distribuzione del grasso corporeo con un accumulo prevalentemente a livello addominale, considerato a rischio per il carcinoma della mammella, il diabete, le patologie a carico del cuore. Una corretta ed equilibrata alimentazione che tenga conto della diminuita domanda di energia e di specifici nutrienti contribuirà efficacemente a contrastare l'aumento di peso. Sarà necessario ridurre il consumo di alcuni cibi (quelli più grassi e ricchi di calorie) ed aumentare invece l'attività fisica.

In generale l'alimentazione della donna in menopausa sana, deve ricalcare la dieta della donna adulta sana, con alcune variazioni legate all'età e al cambiamento ormonale. Ogni cibo ha un ruolo preciso e non deve mai essere eliminato del tutto.