



**Menopausa:  
voglio rimanere come sono.**

**zeller** 

**zeller**  **medical**

## Contenuto

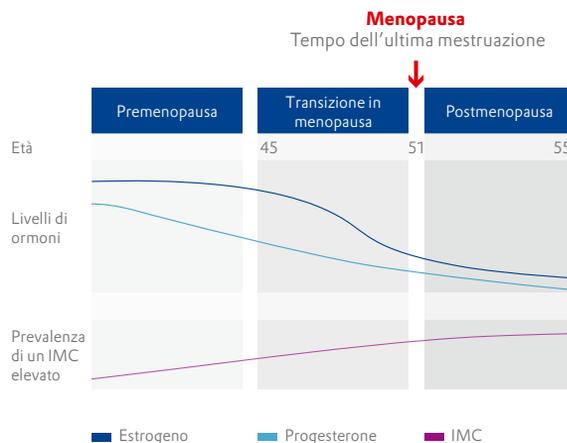
Menopausa, iniziare una nuova fase della vita	4
Quali sono i sintomi che possono insorgere durante la menopausa?	6
La secchezza vaginale persiste oltre il periodo della menopausa	8
Consigli per la menopausa	10
Terapie disponibili	12
Soffre di disturbi della menopausa? Autotest	14



# Menopausa, iniziare una nuova fase della vita

La menopausa rappresenta l'inizio di una nuova fase della vita di ogni donna.

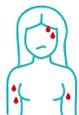
Durante la menopausa l'equilibrio ormonale femminile si modifica: la produzione di estrogeni e di progesterone diminuisce, le ovaie non rilasciano più un ovulo ogni mese, il ciclo mestruale diventa irregolare. Questa fase del climaterio viene anche chiamata premenopausa ed inizia circa 2 o 3 anni prima della menopausa. Con il termine menopausa si designa in medicina il momento dell'ultima mestruazione. Ciò può essere determinato solo a posteriori, cioè quando le mestruazioni sono rimaste assenti per almeno 12 mesi. La menopausa arriva generalmente fra i 45 e i 55 anni, in media intorno ai 52. Dopo la menopausa i cambiamenti permangono ancora per circa 6–8 anni. Questo periodo viene denominato postmenopausa.



Adesso non bisogna abbattersi. La menopausa rappresenta un processo naturale e non una malattia. I disturbi non vanno semplicemente sopportati. Contribuisca alla qualità delle sue giornate con uno stile di vita salutare. Si faccia illustrare, soprattutto dal medico curante, i diversi trattamenti individuali a disposizione. Questo opuscolo fornisce inoltre informazioni e consigli utili per aiutarla a entrare nella nuova fase di donna matura.

# Quali sono i sintomi che possono insorgere durante la menopausa?

Non tutte le donne considerano spiacevole la menopausa. Gli studi indicano però che circa l'80% delle donne soffre di una vasta gamma di disturbi, di intensità da lieve a forte.



## Vampate di calore e sudorazioni improvvise

Durante la giornata e la notte possono verificarsi sbalzi di temperatura incontrollati che sono accompagnati prevalentemente da sudorazioni improvvise, aumento della frequenza cardiaca e rossore in viso.



## Disturbi del sonno

I disturbi del sonno riducono il rendimento e rappresentano quindi una forte limitazione. Possono comparire come conseguenza o in concomitanza con altri disturbi, quali vampate di calore, depressione o nervosismo, amplificandoli.



## Sbalzi di umore

Durante la menopausa anche l'equilibrio psichico può risentirne. Alcuni tipici tratti distintivi sono sbalzi d'umore, maggiore irritabilità e nervosismo.



## Secchezza vaginale

La riduzione della produzione di estrogeni porta a un assottigliamento e a una disidratazione delle mucose. Di conseguenza le donne in questo periodo soffrono di disturbi come secchezza vaginale, prurito, bruciore e dolore nei rapporti sessuali. Mentre la maggior parte dei disturbi regredisce poi completamente, la secchezza vaginale rimane.



## Altri disturbi

Altri disturbi includono incontinenza e infezioni delle vie urinarie. Inoltre possono insorgere cambiamenti metabolici con malattie connesse quali l'osteoporosi. Il fabbisogno calorico cala con l'avanzare dell'età e quindi si può verificare un aumento del peso, se non si cambia la propria alimentazione.

I sintomi qui descritti provocano malessere e disagio, e non nuocciono solo alla donna che li subisce ma possono avere anche effetti negativi sulla vita di coppia e sui rapporti con la famiglia e gli amici.

## La secchezza vaginale persiste oltre il periodo della menopausa

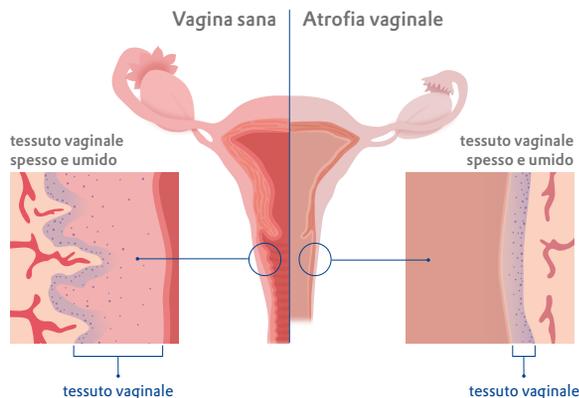
La mucosa vaginale e il tessuto connettivo dell'area pelvica femminile sono strettamente regolati dagli estrogeni: gli estrogeni promuovono il rinnovamento delle cellule dell'epitelio vaginale, la vascolarizzazione e la secrezione di muco. Con il calo degli estrogeni diminuisce il rinnovamento cellulare e questo determina un assottigliamento dell'epitelio e una maggiore sensibilità delle mucose vaginali. La vascolarizzazione peggiora, i tessuti perdono elasticità e lubrificazione. Questo può provocare bruciore o persino dolore intenso durante normali rapporti sessuali. Inoltre il pH nella vagina aumenta e l'ambiente vaginale perde la sua naturale protezione dagli agenti patogeni.

### È proprio questo il momento di adottare un'igiene intima corretta per prevenire le infezioni:

- Lavarsi con regolarità ma non troppo spesso.
- Mantenere asciutte le zone intime, asciugandosi con cura dopo il lavaggio.
- Indossare abbigliamento intimo prevalentemente di cotone, che è traspirante.
- Pulirsi con attenzione dopo l'evacuazione fecale: partendo dalla parte anteriore verso quella posteriore.

In caso di disturbi uro-genitali durante la menopausa rivolgersi sempre al medico che provvederà a risalire alle cause esatte e fornirà l'opzione terapeutica più efficace. I cambiamenti dell'ambiente vaginale dovuti agli ormoni possono essere trattati in modo efficace con una terapia a lungo termine.

Un'opzione è data da una terapia locale con estriolo, un estrogeno naturale. La forma farmaceutica degli ovuli si è dimostrata valida in quanto, senza grossi pericoli di ferirsi, viene introdotta nella parte più interna della vagina poco prima di andare a dormire riducendo così al minimo le perdite. Basta una dose davvero minima di estriolo per garantire la vascolarizzazione e la rigenerazione dei tessuti vaginali. La lubrificazione, l'elasticità e la protezione del tessuto vaginale vengono ripristinate. I disturbi si riducono in modo significativo.



Agisca subito, non continui a soffrire in silenzio, si rivolga al suo medico per discutere il soggetto intimo della secchezza vaginale.

## Consigli per la menopausa

I cambiamenti ormonali sono un elemento sempre presente nel processo di invecchiamento e non possono essere evitati. È però possibile prevenirne gli effetti o ridurli. Questo può avvenire soprattutto facendo attenzione ai bisogni del proprio corpo.

- Le stoffe sintetiche stimolano la sudorazione. Scegli per ciò indumenti di fibre naturali.
- Un'alimentazione leggera e ricca di vitamine migliora il benessere generale.
- Eviti cibi piccanti o bollenti se soffre di vampate.
- Un'alimentazione ricca di vitamina D e calcio accresce il benessere generale e rallenta il manifestarsi dell'osteoporosi.
- Faccia regolarmente un po' di moto all'aperto. Ciò migliora l'umore e rinforza le difese immunitarie.
- L'attività sportiva stimola, tramite la sollecitazione, la neo-formazione di massa ossea e agisce in modo positivo sull'apparato scheletrico. Lo sport però aumenta anche il fabbisogno energetico e questo può provocare un aumento di peso.
- Esercizi di rilassamento come lo yoga o la terapia del respiro aiutano ad aumentare la propria energia e a ridurre lo stress.



## Terapie disponibili

Oggi la donna moderna si trova di fronte ad un vero e proprio diluvio di informazioni. È naturale che sorga la domanda dei possibili rischi e vantaggi offerti dalle varie terapie. Qui vengono brevemente descritte le attuali terapie impiegate per il trattamento dei disturbi del climaterio. Per maggiori dettagli si rivolga al Suo medico.

### Terapia con estratti di cimicifuga

I farmaci a base di cimicifuga (*Cimicifuga racemosa*) vengono utilizzati da lungo tempo nella menopausa. Disturbi come le vampate di calore, le sudorazioni improvvise o gli sbalzi di umore possono essere leniti in modo affidabile. La terapia con la cimicifuga è adatta soprattutto nei disturbi da lievi a moderati. I preparati a base di cimicifuga possono essere combinati con una terapia a base di estrogeni locali molto ridotta se, accanto alle vampate di calore, si manifestano anche disturbi urogenitali come la secchezza vaginale.

### Terapia con agnocasto

L'agnocasto (*Vitex agnus castus*) agisce regolando l'equilibrio ormonale e può compensare le oscillazioni legate al ciclo. Viene utilizzato soprattutto nella pre-menopausa quando i cicli mestruali diventano irregolari. Mitiga infatti i disturbi della menopausa prima della mestruazione e agisce riequilibrando il ciclo.

### Terapia con soia e trifoglio

I prodotti derivati da soia e trifoglio non sono registrati in Svizzera come medicinali, ma come integratori alimentari. Gli isoflavoni contenuti in entrambi i vegetali agiscono come gli estrogeni, ma la loro efficacia contro i disturbi della menopausa

non è finora clinicamente dimostrata. L'impiego di fitoestrogeni nelle pazienti con tumore alla mammella è controverso ed è considerato rischioso poiché in alcuni studi è stata dimostrata una loro possibile azione di promozione della crescita cellulare.

### Terapia ormonale sistemica

Nella terapia ormonale sistemica la donna assume per via orale ormoni che agiscono su tutto il corpo (in modo sistemico) contrastando così la ridotta produzione di ormoni da parte dell'organismo.

I vantaggi principali di una terapia ormonale sistemica sono la rapidità in termini di efficacia sui sintomi sgradevoli dei disturbi legati alla menopausa. La Società svizzera della menopausa (Schweizerische Menopausengesellschaft) ritiene che qualsiasi terapia ormonale debba essere valutata con attenzione dal medico in base al rapporto individuale rischi/benefici, poiché la terapia ormonale sistemica può aumentare il rischio di tumore al seno. Attualmente, in menopausa si considera indicata una terapia ormonale sistemica soprattutto in caso di gravi disturbi e repentino calo dei livelli ormonali.



# Soffre di disturbi della menopausa?

Per stabilire se i suoi sintomi siano da ricondurre alla menopausa può aiutarsi con il nostro test di autovalutazione. L'esatta diagnosi deve però essere effettuata da un medico. È dunque importante, prima di iniziare qualunque trattamento, di consultare il vostro medico o uno specialista in farmacia / drogheria.



sintomi	nessuno	lieve	moderato	forte
Vampate di calore, sudorazioni				
Disturbi cardiaci (palpitazioni, tachicardia, extrasistoli, angina pectoris)				
Disturbi del sonno (difficoltà nell'addormentamento, sonno interrotto, risveglio troppo presto)				
Stato depressivo (scoraggiamento, tristezza, tendenza al pianto, mancanza di energie, sbalzi dell'umore)				
Irritabilità (nervosismo, tensione interiore, aggressività)				
Ansietà (inquietudine interiore, panico)				

sintomi	nessuno	lieve	moderato	forte
Difficoltà di concentrazione				
Cambiamento del desiderio sessuale				
Disturbi dell'apparato urinario (problemi a urinare, urgenza frequente di urinare, perdita involontaria di urina)				
Secchezza vaginale (sensazione di secchezza vaginale o bruciore vaginale)				
Disturbi muscolo-articolari (dolori articolari, dolori reumatici)				
Aumento ponderale				

**Un servizio di:**

Max Zeller Söhne AG  
Seeblickstrasse 4  
CH-8590 Romanshorn  
Telefon 071 466 05 00  
[www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)  
[info@zellerag.ch](mailto:info@zellerag.ch)