

E-Book Menopausa

Questa guida viene aggiornata costantemente e può essere copiata e ripubblicata sul tuo sito web a patto di NON modificare in alcun modo i contenuti e il copyright.

La menopausa si avvicina: sai come affrontarla al meglio?

Il ciclo irregolare e' il primo segnale del "giro di boa". Quando la menopausa arrivera' con esattezza e' impossibile dirlo, ma puoi fare molto per affrontare bene il momento critico e gli anni a seguire!



La menopausa rappresenta un momento critico per ogni donna, perché segna la fine dell'età fertile e porta con sé una serie di disagi fisici e psichici piuttosto sgradevoli. Inizia mediamente a 51 anni, ma è impossibile dire con esattezza quando arriverà il momento (anche se ci sono degli esami che misurano i livelli ormonali nel sangue che possono fotografare bene la situazione). In generale, è ora di cominciare a "prepararsi" quando i cicli cominciano a diventare irregolari e a saltare. Questa fase può durare qualche anno. Ed è qui che la maggioranza delle donne comincia ad avvertire che qualcosa sta cambiando.

Cosa fare per affrontare al meglio questo periodo delicato? Si può cominciare a prendersi maggiormente cura della propria salute, imparando a conoscere i propri fattori di rischio, cambiando le proprie abitudini e sottoponendosi più spesso a visite accurate: ginecologica, pap-test, mammografia, Moc, test del sangue occulto nelle feci ecc.

Per quanto riguarda la psiche, un consiglio valido per tutte è quello di non "drammatizzare" la menopausa, ma affrontarla rimanendo attive, piene di interessi e imparando a dare meno peso alla propria immagine corporea. Il consiglio è valido soprattutto per chi è più "fragile", perché ha o ha già avuto crisi d'ansia o depressione, e per chi soffre di una forte sindrome premestruale, e dunque potrebbe veder accrescere i propri disagi psicologici. Quando ciò non è possibile o non è sufficiente, potrebbe essere necessario rivolgersi ai farmaci o a un terapeuta.

Passiamo ai sintomi fisici. Chi fuma molto, chi ha preso a lungo la pillola a bassissimo dosaggio di estrogeni, chi è soggetta a infezioni vaginali e urinarie ricorrenti, in menopausa avrà maggiori probabilità di incapere in fenomeni come la cistite e le vulvovaginiti. Questo perché la secchezza vaginale aumenta. Il fumo, la pillola e la predisposizione a questo tipo di infezioni non fanno che peggiorare il problema. Quindi, stop alle

sigarette, più cura della propria igiene intima e guai a trascurare le recidive da candida, cistite ecc.!

In menopausa si tende a ingrassare più facilmente soprattutto sulla pancia e ciò ha effetti negativi a livello endocrino e metabolico (diabete). Soprattutto se si ha già un girovita abbondante, sarà bene mettersi a dieta riducendo gli zuccheri e i carboidrati e aumentando il consumo di frutta, verdura e proteine.

Quanto al cuore, la menopausa comporta un innalzamento della pressione arteriosa. E' bene controllarla di frequente, anche se durante la vita è sempre stata bassa, per verificare che non vi siano eccessivi balzi in avanti. Le donne che più sentono il peso di vampate e disturbi dell'umore sono quelle che vedono crescere maggiormente il pericolo di infarto e ictus. Per loro è eventualmente consigliata la terapia ormonale sostitutiva, magari scegliendo i principi attivi con un effetti positivi sulla pressione arteriosa, per tenere sotto controllo i fattori di rischio cardiovascolare. Gli estrogeni vanno somministrati a basse dosi e per un tempo ragionevole: al di sotto dei cinque anni di cura non aumenterebbero il rischio di tumore al seno.

Capitolo ossa: l'osteoporosi è molto frequente nelle donne in menopausa. E' bene impostare presto una strategia preventiva, già attorno ai 40 anni se si ha uno o più fattori di rischio (chi ha almeno un parente stretto che ha sofferto di osteoporosi, chi non consuma latte e latticini a sufficienza, chi ha avuto fratture a seguito di piccoli traumi, chi soffre di celiachia, chi fuma e beve molto, chi è molto magra ecc.). L'osteoporosi si previene con il calcio: bastano un bicchiere di latte e cinque o sei cucchiari di parmigiano al giorno. Il calcio si trova anche, in misura minore, in spinaci, rape, radicchio, noci, mandorle, pistacchi, alcuni pesci e crostacei come alici, polpo, calamari e gamberetti. Per mantenere le ossa sane bisogna inoltre muoversi molto e stare alla luce del sole, così da favorire la sintesi della vitamina D. In caso di necessità, gli integratori a base di magnesio, calcio e aminoacidi possono essere utili come complemento alla dieta.

Copyright e ringraziamenti

Guida realizzata in collaborazione con

Upvalue > www.upvalue.it

Sito: www.forumsalute.it

[Forum sulla menopausa](http://www.forumsalute.it)>

<http://www.forumsalute.it/community/>

Sito: www.testsalute.it

[Fai il test sulla menopausa](http://www.testsalute.it/test/110/MENOPAUSA.html)>

<http://www.testsalute.it/test/110/MENOPAUSA.html>