

## MENOPAUSA : QUALI EFFETTI E COME AFFRONTARLA

Il climaterio è il periodo che comprende varie fasi della vita della donna, **la premenopausa, la menopausa e la post menopausa**. È caratterizzato dalla diminuzione della funzionalità ovarica fino alla scomparsa degli ormoni che hanno governato la vita della donna per lungo tempo.

- Per porre diagnosi di menopausa (ultimo ciclo mestruale) è necessario un periodo di amenorrea di almeno 12 mesi.

L'età media di insorgenza della menopausa spontanea è dai 48 ai 53 e può essere influenzata da fattori genetici e ambientali e stili di vita.

La menopausa viene definita **precoce** se insorge prima dei 39 anni e **tardiva** se insorge dopo i 55 anni.

Tra i sintomi ricordiamo le **vampate di calore**, **alterazioni del sonno** con frequenti risvegli notturni e discomfort nella donna sia in famiglia che nell'attività lavorativa che nella vita sociale. **Alterazione dell'umore. Problematiche genito urinarie. Osteoporosi. Ipertensione arteriosa. Aumento ponderale. La memoria si indebolisce, sono tante le manifestazioni che a lungo andare la donna lamenta.**

La menopausa può essere anche non spontanea ma:

- **chirurgica**
- **chemioterapica** per esaurimento funzionale delle ovaie causato dai farmaci antitumorali;
- **attinica**, indotta da terapia radiante.

Sono due gli ormoni che scompaiono quali

L'Estradiolo e l'Estrone

La scomparsa **degli ormoni sessuali femminili** determina un aumento delle gonadotropine ipofisarie, in particolare dell'FSH il cui dosaggio viene utilizzato come indicatore diagnostico di menopausa quando supera il valore di 30 mIU/ml.

Le malattie cardiovascolari (MCV) sono al centro un argomento preso molto in considerazione tant'è che per il secondo anno consecutivo ho inserito i Cardiologi con noi Ginecologi nel programma del congresso che si terrà domani presso l'hotel Royal Carlton poiché i fenomeni cardiovascolari rappresentano la più frequente causa di morte le donne in pre menopausa a partire da 48 anni ai 53

Quale è il principale fattore di rischio per l'insorgenza di MCV ?

**75% delle donne segnala vampate di calore (HF) in menopausa**

L'**ipertensione arteriosa** qualche volta anche subdola, e gli estrogeni hanno su questa molteplici effetti diretti, vasodilatatori e anti vasocostrittori, e influenzano positivamente la crescita delle

cellule vascolari, per tanto esercitano sul sistema cardiovascolare effetti protettivi diretti ed indiretti migliorando anche il profilo lipidico.

**L'ipertensione è il principale fattore di rischio** cardiovascolare che colpisce il **25%** delle donne in pre e post menopausa, se non individuata e trattata può portare a maggiori danni agli organi bersaglio e malattie cardiovascolari come aumento della rigidità arteriosa, malattie coronariche, insufficienza cardiaca cronica e ictus.

Una donna su due va incontro a Rischio cardiovascolare ed è risultata essere la principale causa di morte nelle donne in menopausa per una percentuale quindi del **50% dopo i 50 anni**.

**Con la mancanza di estrogeni viene a mancare quella elasticità delle arterie preziosa per un corretto funzionamento dell'apparato cardio vascolare come anche l'obesità addominale , lo stress ossidativo**

La terapia ormonale sostitutiva se stilata correttamente e secondo le linee guida della **Società Italiana della Menopausa SIM e della Società italiana della terza età SIGITE** non sembra trasmettere rischio cardiovascolare a donne di età inferiore a 60 anni o in menopausa da meno di 10 anni ma può essere utile e con un effetto protettivo sulla vita delle donne in menopausa

**Ogni paziente deve essere valutata per la gravità dei suoi sintomi, la sua età e fattori di rischio specifici che potrebbero avere un impatto importante sull'utilizzo della TOS.**