

ASPETTI PSICOFISICI DELLA POSTMENOPAUSA

Crisi o cambiamento?

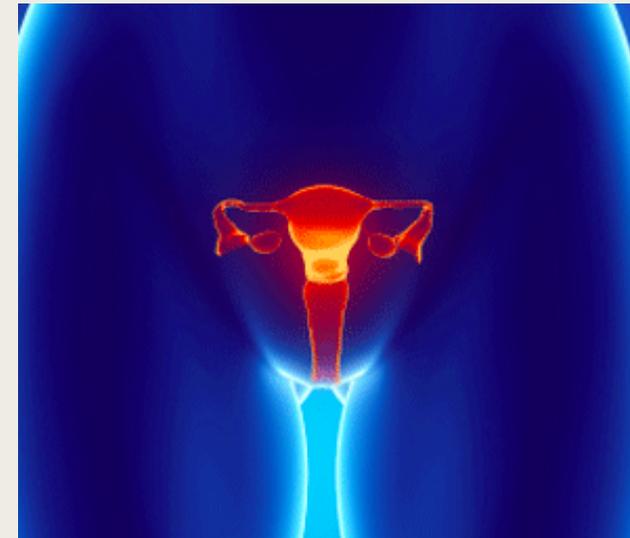
*D.Ssa Daniela Caetani
Unitre Lodi
13 maggio 2024*

La menopausa corrisponde alla cessazione dell'attività ormonale dell'ovaio.

Viene dichiarata dopo 12 mesi consecutivi di amenorrea.

Rappresenta la fine dell'età fertile.

Nella maggior parte dei casi si presenta intorno ai 50 anni (è normale tra i 45 e i 55 anni).



Influenzano l'esordio della menopausa :

- fattori ereditari.
- fattori etnici.
- **FUMO**: accelera di tre anni l'inizio della menopausa.



Evento improvviso o tappa di un percorso?

Il processo inizia 5-8 anni prima della cessazione dei cicli; l'ovaio subisce un declino lento e progressivo.

I cambiamenti ormonali causano modificazioni fisiche e psicologiche per il restante periodo della vita della donna.



La menopausa è fisiologica?

L'aspettativa di vita nelle donne è passata nell'ultimo secolo da 47 anni a 84,8 anni.

Quindi la menopausa occupa circa metà della vita.

Una carenza ormonale (specie se prolungata) non è fisiologica.

Inoltre il 20-30 % delle donne ha sintomi importanti e persistenti.



La menopausa ha un inizio e una fine?

NO!

E' un cambiamento definitivo

con un impatto variabile da donna a donna.



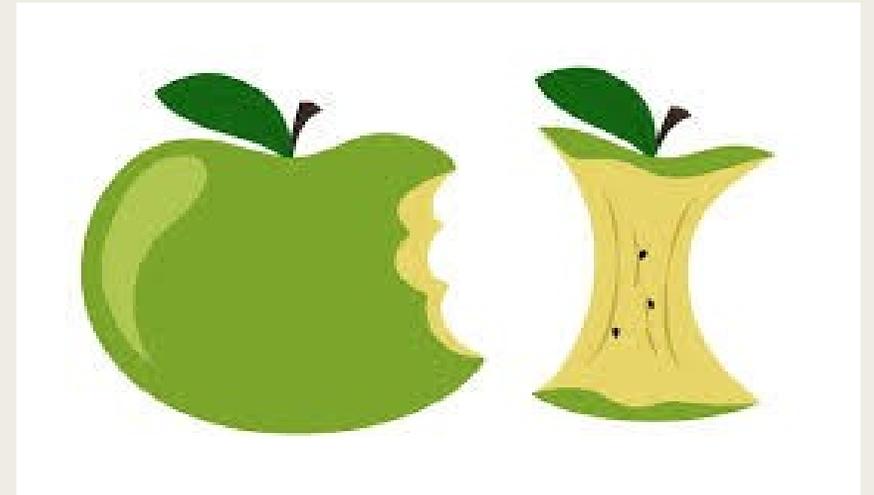
Possiamo distinguere due fasi:

■ perimenopausa:

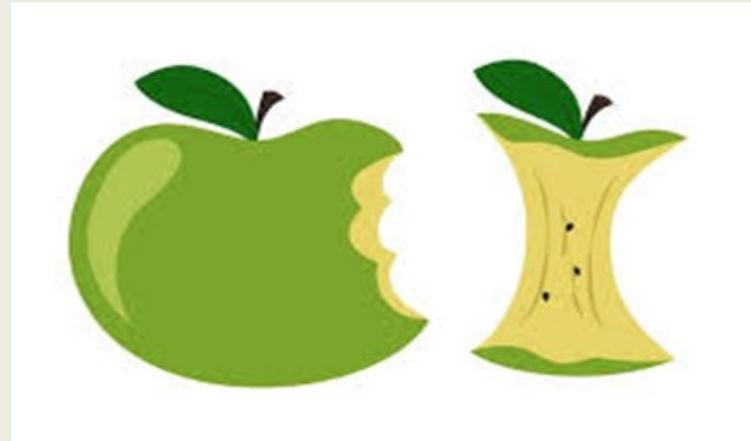
inizia con le *fluttuazioni ormonali* diversi anni prima della cessazione del ciclo e termina 12 mesi dopo l'ultimo flusso mestruale.

■ postmenopausa:

segue la scomparsa del ciclo e continua per il resto della vita. E' caratterizzato dalla *deprivazione ormonale*.



In realtà non esiste un confine netto;
i sintomi transitano o si modificano
da una fase all'altra;
intensità e durata variano
da donna a donna.



Perché gli ormoni ovarici sono importanti?

Gli estrogeni e gli androgeni svolgono una funzione trofica importante in quasi tutti i distretti del corpo.

La carenza determina sintomi che hanno un impatto significativo sulla salute e sulla sensazione di benessere.



**Si ritiene che per varie cause
(invecchiamento, alterazioni ormonali,
squilibri alimentari)
venga a crearsi
uno squilibrio immunitario duraturo.**

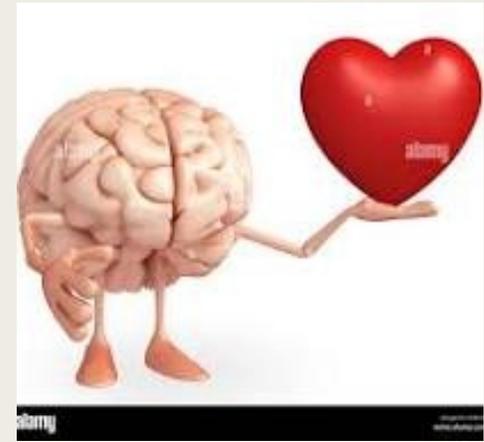
**Ne consegue
una condizione infiammatoria persistente,
un vero e proprio incendio biologico.**



La carenza di estrogeni sembra provocare
l'aumento di sostanze infiammatorie
(interleuchine)
responsabili dei fenomeni degenerativi
(malattie neurodegenerative,
patologie cardiovascolari, osteoporosi)



Rischio cardiovascolare.



- Le donne mediamente sono colpite dieci anni più tardi rispetto all'uomo.
- La menopausa associata obesità viscerale, dislipidemia, alterazione dei livelli di glucosio, ipertensione arteriosa... è un importante fattore di rischio.
- Sotto i 45 anni è un fattore di rischio indipendente per le patologie cardiovascolari, specie per l'ictus ischemico.

Le donne molto sintomatiche

(vampate, insonnia)

hanno un rischio elevato di sviluppare ipertensione ed eventi cardiovascolari.

A queste donne va data

una particolare attenzione:

la sintomatologia è un vero e proprio segnale di allarme per la salute!



L'aumento di peso

- In peri e postmenopausa il 50% delle donne presenta un eccesso di peso corporeo.
- L'aumento si verifica per incremento soprattutto del grasso viscerale.
- Il grasso viscerale è un'altra sorgente importante di molecole infiammatorie.



Menopausa e cervello

Gli ormoni sessuali aiutano il cervello a riparare i danni del tempo e a creare nuove connessioni nervose (azione protettiva sul neurone e sulla sua cellula custode, la glia).

Quando gli ormoni iniziano a fluttuare in perimenopausa o quando scarseggiano, aumenta il rischio di un processo infiammatorio che può danneggiare il cervello.



Parliamo del cervello...



- il sistema neurovegetativo presiede alle funzioni indipendenti dalla volontà;
- il sistema limbico ha un ruolo chiave nelle reazioni emotive;
- il sistema cognitivo riguarda le funzioni superiori (memoria, linguaggio, ragionamento etc)

Il sistema neurovegetativo...

è il primo distretto cerebrale ad essere interessato;
è particolarmente sensibile alla carenza di ormoni:

- vampate con variazioni della temperatura di 1-2 gradi (un terzo delle donne ha sintomi molto pesanti e prolungati);
- sudorazione profusa;
- Tachicardia;
- Insonnia (alterazione del ritmo circadiano, aumento dello stress e del cortisolo).



- aumento di peso con localizzazione del grasso nelle zone centrali del corpo;
- aumento del consumo di cibi grassi e di dolci (anche come effetto dell'insonnia);
- senso di confusione mentale.



Sistema limbico

Si può avere deflessione del tono dell'umore o accentuazione di una depressione.

Chi è più a rischio?

- donne con pregressa sindrome premestruale;
- donne con depressione postpartum.



Sistema cognitivo

La carenza ormonale danneggia la memoria sia per il venir meno dell'effetto protettivo sulle cellule nervose, sia per le alterazioni del sonno. Sembra esserci una relazione tra numero di vampate e futuro decadimento cognitivo.



Menopausa e intestino

La parete intestinale è ricca di recettori per estrogeni.

La carenza ormonale può indurre

- cambiamento degli enzimi digestivi e dei microrganismi;
- riduzione della serotonina e della peristalsi (meteorismo e/o stipsi);
- ridotto assorbimento di calcio;
- aumentata permeabilità della parete con passaggio di molecole proinfiammatorie.



Apparato locomotore

- **esiste un equilibrio dinamico tra le cellule costruttrici (osteoblasti) e quelle distruttrici (osteoclasti) in presenza di adeguati livelli di vitamina D.**



Osteopenia e osteoporosi

L'osteoporosi «preferisce» le donne, ma colpisce anche gli uomini anche se in misura minore.

Per effetto della carenza estrogenica, si assiste alla perdita annua del 2-3% di massa ossea.

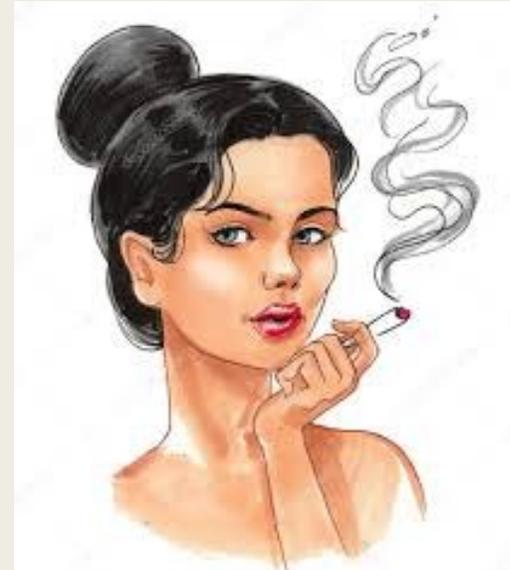
Questo può portare osteopenia e eventualmente osteoporosi (rischio di fratture).



Osteopenia e osteoporosi

Quali fattori aumentano il rischio?

- familiarità;
- lunghi periodi senza mestruazioni (amenorrea);
- allattamento prolungato, senza integrazione;
- menopausa precoce;
- inattività fisica;
- alimentazione inadeguata;
- prolungate degenze a letto;
- fumo.



Recenti evidenze suggeriscono che il deficit estrogenico determini il rilascio di citochine che inibiscono l'azione degli osteoblasti e reclutano gli osteoclasti, soprattutto in alcuni distretti (ossa lunghe e vertebre).



Apparato articolare



Molte donne già in perimenopausa lamentano dolori articolari.

Anche questo è conseguenza delle fluttuazioni e poi della carenza di ormoni che svolgono un'azione antinfiammatoria sulle articolazioni.

In alcune donne il processo è più accentuato (gene artrosico).

Anche il muscolo privo del sostegno ormonale perde fibre muscolari e quindi forza e tonicità.

Apparato urogenitale

I disturbi sono frequenti nella postmenopausa (*"sindrome urogenitale della postmenopausa"*, dovuta all'involuzione dei tessuti vaginali, vulvari e vescicali).

E' caratterizzata da:

- sintomi vescicali:
cistiti ricorrenti, incontinenza da urgenza.
- sintomi vulvovaginali : secchezza, bruciore, prurito, dolore durante i rapporti sessuali.



La menopausa è una malattia?

La menopausa non è una malattia!

Ma l'impatto sulla vita della donna e sulla sua salute è stato spesso sottovalutato e considerato una fase transitoria e "fisiologica" della sua esistenza.

Oggi sappiamo che per le donne sintomatiche o che hanno una menopausa precoce può rappresentare una vera e propria patologia.



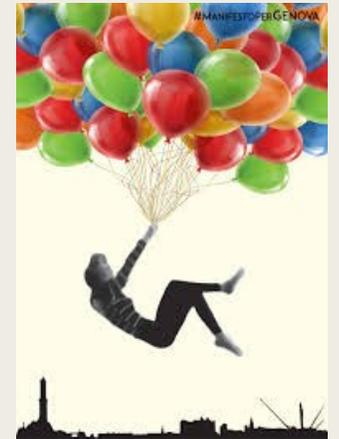
Che fare?

Un'occasione persa per molte donne...

La terapia ormonale sostitutiva rappresenta un ottimo strumento di trattamento dei disturbi e di protezione da molte malattie .

Deve essere iniziata precocemente (entro dieci anni dall'inizio della menopausa) e somministrata alla donna giusta e nel dosaggio giusto.

Solo il 5% delle donne in Italia assume la terapia ormonale sostitutiva.



Fake news sugli ormoni:



- **Provocano il cancro al seno?**
C'è un aumento minimo dell'incidenza secondo Lancet (2019).
- **Gli ormoni fanno ingrassare?**
Al contrario, sono i cambiamenti ormonali della menopausa che provocano un aumento del grasso viscerale.
- **La terapia locale vaginale con estrogeni causa tumori?**
Non esiste nessun incremento di questo rischio.
(Invece la carenza estrogenica facilmente provoca secchezza e dolore durante i rapporti)

*E se non hai fatto
terapia ormonale sostitutiva?*



Fenomeni vasomotori

- Attenzione al peso corporeo, al fumo e all'alcol;
- alimentazione ricca di soia;
- integratore all'estratto di polline;
- agopuntura;
- alcuni farmaci serotoninergici.



Prevenzione:

- attività fisica aerobica
- eliminazione del fumo e dell'alcol;
- controllo del peso;
- assunzione di vitamina D;
- cura del benessere intestinale e del microbiota.

Attività fisica aerobica

I muscoli attivati producono miochine (fra cui la potente irisina) che, liberate nel sangue, arrivano al cervello dove effettuano "manutenzione" dei neuroni e delle cellule gliali.

L'irisina inoltre attiva gli osteoblasti favorendo la ricostruzione dell'osso.

Lo stimolo motorio (dal cervello ai muscoli) determina anche la produzione di sostanze trofiche per il muscolo.

Il muscolo a sua volta libera fattori trofici per la fibra nervosa.



30 /40 minuti di camminata al giorno
(meglio al mattino) determinano:

- ottimizzazione del metabolismo energetico;
- regolarizzazione dei bioritmi;
- riduzione della neuroinfiammazione e dei rischi connessi (depressione, Alzheimer, Parkinson);
- protezione dalle malattie cardiovascolari;
- riduzione dello stress che è un potente agente infiammatorio.



Ruolo della vitamina D.

La vitamina D viene formata (80%) per effetto della luce solare sulla pelle a partire da un precursore.

La carenza di vitamina D è frequente per effetto della scarsa esposizione alla luce solare.

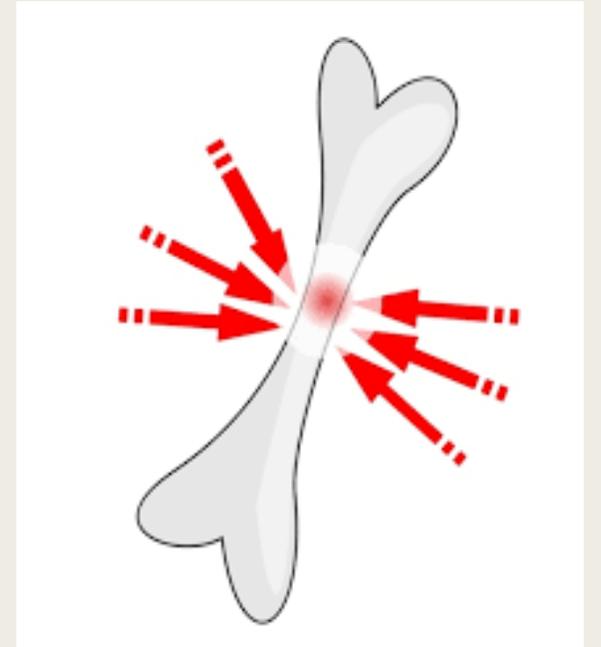
Sono sufficienti 20/30 minuti al giorno di esposizione al sole, senza protezione.



Effetti della vitamina D sull'osso.

**In caso di carenza di vit. D
si ha una riduzione dell'assorbimento
intestinale del calcio;
aumenta il paratormone e il riassorbimento
osseo (da parte degli osteoclasti).**

La vitamina D agisce anche a livello muscolare.



Vitamina D - *i benefici extra ossei*

La vitamina D sembra avere un'importante ruolo nella regolazione del sistema immunitario, nella prevenzione del diabete di tipo 1 e 2, nella sindrome metabolica, nelle tiroiditi autoimmuni e persino nella protezione da alcuni tumori.



La sindrome genitourinaria...

...è scarsamente conosciuta e riconosciuto e conseguentemente è poco trattata.



Le cure più efficaci sono ormonali e sicure
(miglioramento nell'85% dei casi)

- estrogeni locali: estriolo, che può essere usato per anni;
- una pomata al testosterone locale;
- il prasterone (che NON è un estrogeno).



Trattamento non ormonale della sindrome genito-urinaria:

- L'ospemifene (SERM) aumenta la lubrificazione vaginale, riduce il pH vaginale, aumenta lo spessore della mucosa e riduce il dolore ai rapporti sessuali (*Murina et al. 2018*).
- Probiotici, vitamina E, acido ialuronico, ossigenoterapia, gel spermidina, diazepam vaginale.
- Laserterapia nei casi più gravi.



Il microbiota intestinale

E' l'insieme di microrganismi che si trovano nell'interno intestino. Svolge un ruolo importante nella difesa da patogeni esterni e nell'adeguato assorbimento dei nutrienti.

E' fortemente coinvolto nell'equilibrio del sistema immunitario e del metabolismo.

Ciascuno di noi ha un microbiota unico ed esclusivo.

Varia con l'età, lo stato ormonale, l'alimentazione e lo stile di vita.



Come mantenere un intestino sano?

- Evitare l'uso eccessivo di antibiotici.
- Evitare il consumo di alcol.
- Introdurre alimenti contenenti probiotici (yogurt, kefir)
cibi ricchi di fibre (frutta e verdura)
e prebiotici (cereali integrali e legumi).
- Su indicazioni del medico curante,
eventuali integratori contenenti probiotici.



La menopausa non è una fase transitoria da liquidare come periodo "difficile".



E' un importante cambiamento il cui esito dipende:

- dall'impegno del mondo scientifico nello studio della menopausa;
- dalla capacità di ascolto dei medici;
- da una assunzione di responsabilità delle donne nel volere restare sane attuando uno stile di vita adeguato e un'esistenza gratificante.

Grazie dell'attenzione!

