



### Terapia sostitutiva in menopausa

L'aumentata longevità della popolazione ha fatto sì che oggi un numero sempre crescente di donne viva molti decenni dopo gli anni della vita feconda e tale circostanza riveste notevoli risvolti in termini sociali, medici ed economici, per cui un accurato trattamento della menopausa ed un'opportuna prevenzione di patologie invalidanti come l'osteoporosi e l'arteriosclerosi è interesse sia del singolo che della collettività.

Il climaterio è un momento delicato per le donne, poiché la cessazione del flusso mestruale è vissuta da molte come menomazione e perdita di ruolo nella società.

Possiamo affermare che con l'arrivo della menopausa la frequenza di consultazione dal ginecologo deve aumentare, in contrasto con l'abitudine di molte donne che ritengono chiuso il rapporto col proprio medico con il cessare dell'età feconda.

I controlli da eseguire in menopausa sono numerosi e vanno da particolari esami clinici a indagini strumentali e di laboratorio.

Tra gli esami di laboratorio, da eseguire una volta l'anno vi sono: urine, azotemia, glicemia, colesterolo totale, HDL, LDL, creatinemia, fosfatasi alcalina etc.

Consigliabile anche la ricerca del sangue occulto nelle feci, la misurazione ogni 3 – 4 mesi della pressione arteriosa e, se si è in sovrappeso, ogni tre anni, un test da carico con glucosio.

Nel corso della visita ginecologica, oltre al pap test, è opportuno anche un esame colposcopico per la valutazione del collo uterino ed un'ecografia pelvica per determinare lo spessore dell'endometrio.

Al seno va dedicata particolare attenzione con l'esecuzione ogni due anni di una mammografia. Per determinare la densità ossea e prevedere il rischio di frattura da osteoporosi, per valutare la velocità della perdita ossea e per monitorare i risultati di un trattamento specifico è utile eseguire la mineralometria ossea (MOC) all'inizio della menopausa e poi una volta l'anno, eseguendola sulla colonna vertebrale sotto i 65 anni e sul femore sopra tale età.

Spesso la fine dei flussi mestruali si accompagna a fastidiosi disturbi collaterali: vampate di calore, vertigini, palpitazioni, nervosismo, secchezza vaginale e questi sintomi, se durano a lungo richiedono un trattamento farmacologico.

Le vampate, conosciute anche come caldane, sono il disturbo più frequente e consiste in un'improvvisa sensazione di caldo localizzata nella parte superiore del corpo, specialmente al viso ed al collo, seguita da una marcata sudorazione. Dura pochi minuti, ma nell'arco della giornata si può manifestare più volte. Per alcune donne è un disturbo passeggero che si risolve

## Terapia sostitutiva in menopausa

Scritto da Achille Della Ragione

Mercoledì 04 Novembre 2009 13:02 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 04 Novembre 2009 21:32

---

nell'arco di qualche settimana, ma a volte dura anche per quattro cinque anni, alterando la qualità della vita.

Per combattere questo disturbo sono utili alcune regole di comportamento quali indossare indumenti in fibre naturali come il cotone, che facilitano la traspirazione, vestirsi a strati in modo da poter togliere facilmente un indumento in caso di vampata, utilizzare poche spezie piccanti e limitare il consumo di bevande e zuppe calde.

Il 50% delle donne in menopausa ha problemi all'apparato genito urinario, provocati dalle modificazioni che avvengono a carico di questi organi; in particolare, per quanto riguarda la vagina, il calo degli estrogeni provoca un assottigliamento delle sue pareti, che diventano meno elastiche e una riduzione delle sue secrezioni. Questa situazione porta nel tempo ad una minore resistenza all'aggressione di virus e batteri e quindi ad una maggiore facilità alle infezioni. Sono inoltre più frequenti una forma di prurito apparentemente inspiegabile, le irritazioni e la secchezza vaginale. Oltre a creare uno stato di disagio, questi disturbi aumentano il rischio durante i rapporti sessuali di dolore e fastidio.

Esiste poi la problematica ampiamente dibattuta di prolungare all'infinito il ciclo mestruale con la speranza di allungare la giovinezza. Naturalmente per evitare delusioni non bisogna farsi soverchie illusioni.

Alcuni ginecologi consigliano di assumere la pillola a tempo indeterminato, per permettere alla donna di continuare ad avere ogni mese una parvenza di flusso mestruale e per conservare fresca la mucosa vaginale e toniche le mammelle.

Se si decide di seguire questo indirizzo sono necessari dei controlli medici periodici, sia clinici che di laboratorio.

Negli ultimi anni vi è la tendenza di adoperare al posto della terapia sostitutiva con estrogeni un approccio più naturale, ma non meno efficace ai sintomi della menopausa, utilizzando degli integratori vegetali contenenti fitoestrogeni. La prima sostanza entrata nella farmacopea è stata la soia per il suo ricco contenuto di parti attive, seguita in tempi più recenti dal trifoglio rosso, un vegetale contenente gli isoflavoni, più facilmente assimilabili e più efficaci della soia ed inoltre anche altri componenti dotati di effetti positivi sui vasi sanguigni, sul sistema vascolare e sull'attività degli osteoblasti, le cellule responsabili della costruzione del tessuto osseo, responsabili, quando inefficienti, dell'instaurarsi dell'osteoporosi.

Numerosi studi hanno dimostrato i benefici del trifoglio rosso(Menoflavon) assunto alla dose di una compressa al dì.

Per la secchezza vaginale, uno dei disturbi più fastidiosi della menopausa, spesso associata a diminuzione del desiderio sessuale e con il tempo a coito doloroso e disturbi urinari, se non è sufficiente l'utilizzo di creme emollienti e lubrificanti, può essere necessario l'uso di una crema vaginale(Colpogyn) contenente ormoni, con un'applicazione per sei giorni al mese.

Per potenziare l'effetto della terapia sostitutiva è buona norma affiancare ai farmaci una correzione dello stile di vita, dimagrendo se si è in sovrappeso, smettere di fumare, seguire un'alimentazione sana e praticare una regolare attività sportiva.

Achille della Ragione