



La scheda salute

La menopausa



L'arrivo della menopausa, nuova fase della vita, può essere accompagnato da diversi sintomi. Suggestimenti per affrontare serenamente questo periodo di transizione.

Come reagisce il corpo

Tra i 45 e i 55 anni, per circa 5 anni, l'attività ormonale della donna si riduce progressivamente: è la premenopausa. Le ovaie cessano di secernere estrogeni, i principali ormoni femminili, l'ovulazione rallenta con il conseguente sconvolgimento del ciclo. Al manifestarsi di questo fenomeno naturale, spesso si osservano delle piccole perdite ematiche, un aumento dell'intervallo tra le mestruazioni o, al contrario, la loro ricomparsa a sole due settimane dalle precedenti. A questo punto è opportuno consultare il ginecologo e decidere un'eventuale terapia.

Vampate di calore, traspirazione notturna, palpitazioni, stanchezza, insonnia, irritabilità, ansia, secchezza vaginale, disidratazione cutanea, disturbi della sessualità, mal di testa, caduta dei capelli, gonfiore, incontinenza urinaria... L'elenco dei sintomi che possono manifestarsi è lungo, ma non tutte le donne ne soffrono. Anzi, alcune non avvertono nessun disturbo.

Quando la menopausa sarà conclamata, il ginecologo e la sua paziente valuteranno l'opportunità di adottare una terapia ormonale sostitutiva (TOS). Questo tipo di trattamento a base di estrogeni deve tener conto dei benefici e dei rischi per la paziente. Non è indicato per una donna che abbia avuto un cancro al seno o ne sia affetta.

Cosa potete fare

- Questa fase della vita può essere percepita come una perdita del proprio potere di seduzione e una rinuncia alla propria vita di donna. Inutile rinchiudersi in se stesse! Chiedete consiglio al vostro farmacista pharmacieplus. Se preferite, vi accoglierà in uno spazio riservato.
- La secchezza vaginale è un fenomeno frequente durante la menopausa. Su prescrizione medica, possono essere utilizzati degli estrogeni locali, da soli o associati a una terapia ormonale. In farmacia, potranno proporvi altre numerose soluzioni.
- Dopo la menopausa aumentano nettamente anche i rischi di infarto del miocardio e di ictus cerebrale. Chiedete al vostro farmacista pharmacieplus di valutare il vostro rischio cardiovascolare (ulteriori informazioni su: www.pharmacieplus.ch).

Il consiglioplus

Specialista del farmaco e delle piante, il vostro farmacista è in grado di proporvi delle piante ricche di fitoestrogeni - dalle caratteristiche simili agli ormoni - come l'actea racemosa, il luppolo e la soia. Ma la scelta è vasta e l'elenco non è esaustivo: salvia in caso di eccessiva sudorazione, iperico contro la depressione e i disturbi dell'umore, passiflora e valeriana in caso di insonnia, trifoglio rosso contro le vampate di calore, guaranà e ginseng contro la stanchezza, complesso di alchemilla contro i disturbi della menopausa... Altre terapie, come l'omeopatia e la spagirica, hanno dimostrato la loro efficacia.

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio. Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

