

**Menopausa.** L'intensità e la frequenza dei sintomi vasomotori sono biomarcatori. Misurano il rischio di disturbi seri, a ossa, cuore, cervello. Così

# Il destino in una vampata

ANNA LISA BONFRANCESCHI

**R**EGOLE NON ce ne sono. Perché la menopausa è una storia a sé per ciascuna donna, nei sintomi, così come nei tempi. Variabile sì, ma almeno in parte prevedibile. Lo suggeriscono alcuni studi in materia, che a partire dalla severità dei sintomi provano a indovinare che tipo di menopausa attende la donna. «Abbiamo cominciato a interpretare le vampate, uno dei sintomi più diffusi, come dei biomarcatori: la loro severità potrebbe dirci come saranno gli anni a venire, se sarà per esempio più a rischio di complicazioni cardiovascolari, sintomi cognitivi e ancora a rischio osteoporosi», racconta Rossella Nappi, professore all'Università di Pavia e ginecologa all'Ospedale San Matteo. Insomma, sintomi a breve termine come le vampate e le sudorazioni - dovuti a una dilatazione dei vasi sanguigni, orchestrati, si crede, dall'ipotalamo in seguito al calo degli ormoni ovarici - possono

essere avvisaglie di complicazioni più a lungo termine della menopausa. «Alcuni lavori suggeriscono che maggiori e più gravi sono questi sintomi, maggiore è il rischio di soffrire di osteoporosi, sindrome metabolica, complicazioni cardiovascolari e problemi cognitivi sul lungo termine», continua Nappi, illustrando i risultati di una revisione sul tema che ha appena pubblicato sulla rivista *Climacteric*. Che aggiunge: «Alcune donne al calo degli estrogeni si adattano meglio, hanno meno sintomi, altre invece sono più sensibili alla carenza di ormoni e per loro i sintomi possono essere più severi».

Una sensibilità che libera dal cliché "menopausa uguale vulnerabilità", e che va interpretata come un'opportunità. Considerando questo come un periodo per ascoltarsi. «Pensare alle vampate come un biomarcatore significa poterle considerare come un allarme che suona, un indicatore di ciò che verrà: se sono frequenti e severe, l'ideale sarebbe consigliare alla donna un check-up osseo, metabolico e cardiovascolare e una volta verificata la presenza di rischi maggiori prescrivere eventualmente le te-

rapie più appropriate». Solo in presenza dei sintomi e in assenza di chiare controindicazioni, come ribadisce il *Global Consensus Statement* redatto dalle principali società scientifiche, perché il rapporto rischi-benefici varia da donna a donna e in funzione dell'età, del tipo di terapia e dei tempi di somministrazione, e spetta allo specialista valutare caso per caso. «Quando non ci sono controindicazioni, la terapia ormonale sostitutiva ha effetto su diversi sintomi, dalle problematiche ossee, a quelle dermatologiche a quelle dell'apparato urogenitale, riducendo l'atrofia vaginale e le problematiche urinarie che possono comparire con la menopausa - aggiunge Stefano Salvatore, ginecologo e responsabile dell'Unità funzionale di Uroginecologia del San Raffaele di Milano». Ma va sempre unita a raccomandazioni sugli stili di vita: «Evitare alcol, spezie, bevande troppo calde, dormire in ambienti rinfrescati, possibilmente su lenzuola di cotone, e svolgere attività fisica possono certo aiutare a gestire la sintomatologia - continua Salvatore - così come evitare cibi grassi».

partner.

irma d'aria

RIPRODUZIONE RISERVATA

**Avere un indicatore di ciò  
che verrà permette anche  
di pianificare eventuali terapie**

SUL  
WEB

## Stile over 50

La menopausa non è una fase negativa, ma l'inizio di una nuova stagione da attraversare con consapevolezza. È la filosofia di *Love Yourself - Menopausa*, da oggi qualcosa cambia, campagna promossa dalla Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia in collaborazione con

*MenopausaOK*, progetto di MSD Italia. Sul sito *MenopausaOk.it* le donne possono trovare anche tanti "segreti di stile" proposti attraverso delle ironiche video-interviste realizzate con l'attrice Tosca d'Aquino - testimonial della campagna - che proporrà a un team di esperti le domande e i dubbi che interessano le donne in menopausa: dagli esercizi e i trucchi del personal trainer ai consigli della nutrizionista, dai segreti per avere una pelle sempre idratata e luminosa, ai suggerimenti per vivere la sessualità e i rapporti con il

## LO STUDIO

### L'obiettivo è nella testa

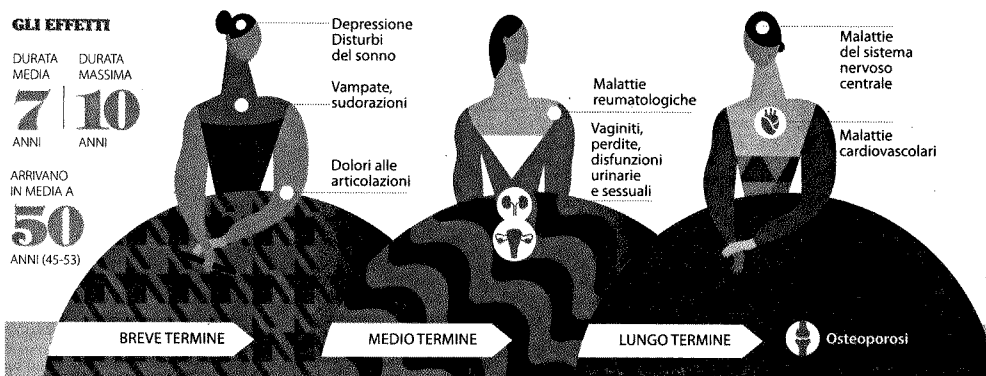
Calano gli estrogeni, salgono le vampate. Per i due terzi delle donne, l'arrivo della menopausa coincide con l'arrivo di sintomi vasomotori. E se per alcune donne si tratta solo di un piccolo inconveniente sopportabile, per altre vestiti e lenzuola bagnati, e debiti di sonno possono interferire pesantemente con le normali attività quotidiane. L'uso della terapia ormonale sostitutiva - con l'assunzione di ormoni per compensare il calo fisiologico - può essere d'aiuto, ma non tutte le donne possono e vogliono esporsi all'utilizzo di ormoni. Una possibile soluzione potrebbe essere l'assunzione di farmaci che non ne contengano, come suggerisce uno studio pubblicato su *Lancet*, che mostra l'efficacia di un nuovo composto capace di dimezzare vampate e sudorazioni. Nella sperimentazione, portata avanti dall'Imperial College of London, i ricercatori hanno testato l'efficacia di una molecola in grado di bloccare l'azione del recettore NK3 nel cervello, attivato da una sostanza (la neurochinina B) che se presente in alti livelli è stata associata a un aumento di vampate e sudorazioni. Per farlo gli scienziati hanno arruolato 28 donne: dopo aver

somministrato una molecola in grado di bloccare il recettore nel cervello per quattro settimane, i ricercatori hanno osservato che le vampate si riducevano fino al 45%. Non solo, anche la qualità del sonno, il senso di fatica e l'irritabilità sembravano migliorare. Il prossimo passo sarà quello di fare studi più grandi e per periodi più lunghi.

#### GLI EFFETTI

DURATA MEDIA 7 ANNI  
DURATA MASSIMA 10 ANNI

ARRIVANO IN MEDIA A 50 ANNI (45-53)



#### I FATTORI DI RISCHIO

FUMO

OBESITÀ

ETNIA

Sintomi più marcati tra le afro-americane, meno tra le donne di origine europea

Vampate e sudorazioni possono essere più frequenti tra le giapponesi e le cinesi rispetto alle europee

INFOGRAFICA PAULA SIMONETTI

