

Occhio ... non solo al peso ma anche al punto vita!!

La carenza di estrogeni comporta modificazioni metaboliche (rialzo del colesterolo "cattivo", rallentamento del metabolismo degli zuccheri, riduzione della funzionalità tiroidea), responsabili dell'incremento ponderale con accumulo di grasso a livello del punto vita. Ecco quindi i parametri da mantenere monitorati

Indice di massa corporea (BMI) che si ottiene dividendo il peso per il quadrato dell'altezza: $BMI = (\text{peso espresso in chilogrammi}) / (\text{altezza espressa in metri})^2$

BMI	
<25	normopeso
25-30	sovrappeso
30-40	obesità
40-70	obesità grave

**Appuntamenti
con la
prevenzione
da segnare in
agenda**

Agenda:

- 1. PREVENZIONE CARDIO-VASCOLARE**
Monitoraggio pressione arteriosa
Controllo periodico peso corporeo con misurazione della circonferenza addominale
Esami ematochimici (profilo lipidico e glucidico + eventualmente dosaggi ormonali)
- 2. PREVENZIONE OSTEOPOROSI**
Mineralometria ossea computerizzata (MOC)
- 3. PREVENZIONE ONCOLOGICA**
Visita ginecologica con Pap-test ed ecografia pelvica
Visita senologica con mammografia

Editing a cura del Servizio Promozione Salute – ASST di Lodi



L'ASST di Lodi aderisce
**all'Open Day sulla
Menopausa**

DONNE E MENOPAUSA

18 Ottobre 2023



Ospedale Maggiore di Lodi
Distretti e Presidi Lodigiani

Sistema Socio Sanitario

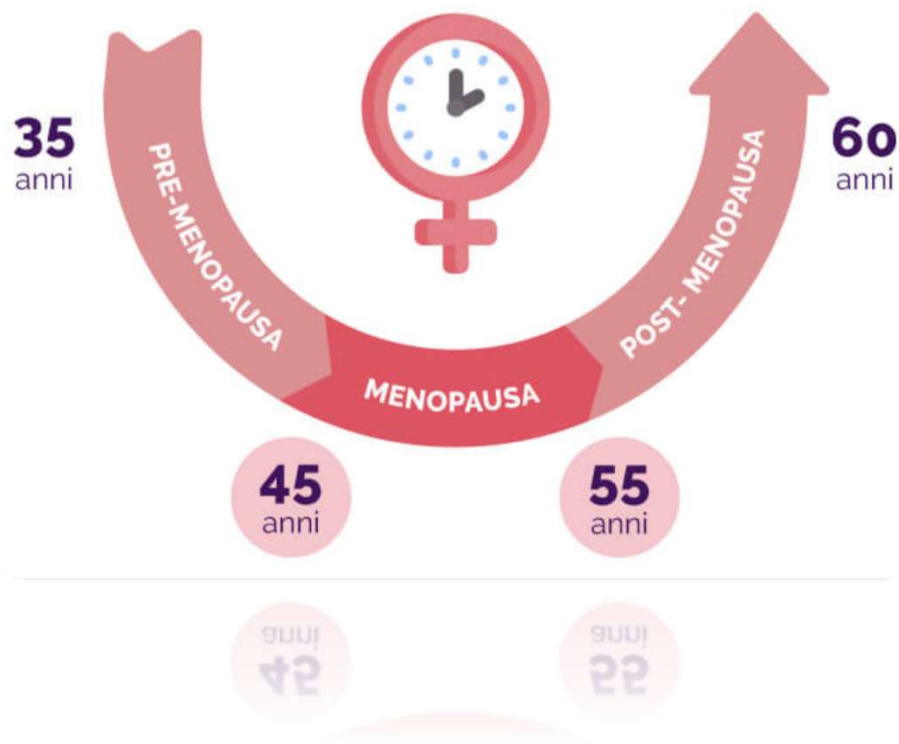


Regione
Lombardia

ASST Lodi

MENOPAUSA

tutte le sue fasi



LA MENOPAUSA

La menopausa non è una malattia, ma una tappa fisiologica importante nella vita di ogni donna. L'arrivo della menopausa (fisiologica, farmacologica o conseguente ad intervento chirurgico) rappresenta per ogni donna un momento critico, per le sue implicazioni a livello sia fisico che psicologico.

Segni premonitori (la premenopausa):

- Ridotta fertilità
- Oligomenorrea (intervallo tra 2 cicli mestruali superiore ai 35 gg.)
- Ipomenorrea (cicli mestruali scarsi)
- Spotting (perdite intermestruali)
- Menorragie (mestruì caratterizzati da aumentata perdita di sangue)
- Menometrorragie (cicli abbondanti e frequenti)
- Aumento di peso (e in particolare aumento del grasso a livello addominale)

La scomparsa del ciclo mestruale per almeno dodici mesi consecutivi è l'elemento che contraddistingue l'ingresso della donna in menopausa, ma rappresenta solo uno dei molteplici effetti correlati all'interruzione della produzione ormonale da parte dell'ovaio e alla perdita della capacità riproduttiva. La menopausa fisiologica (naturale) si verifica in genere tra i 46 e i 55 anni e deve essere distinta da quella iatrogena, secondaria cioè ad interventi chirurgici o a terapie, come quelle antitumorali. In genere è caratterizzata da molteplici manifestazioni, estremamente variabili, quali:

- **Disturbi vasomotori:** vampate di calore accompagnate da sudorazione profusa e tachicardia (diurne e notturne)
- **Disturbi del sonno**
- **Disturbi psichici:** ansia, irritabilità, difficoltà di concentrazione, deflessione del tono dell'umore
- **Disturbi uro-ginecologici:** secchezza vaginale, riduzione dell'elasticità vaginale, maggiore sensibilità alle infezioni (cistiti), disturbi della minzione (urgenza urinaria e incontinenza urinaria)
- **Disturbi della sessualità:** calo del desiderio sessuale, difficoltà di eccitazione, dolore nel rapporto
- **Dolori muscolari e osteo-articolari**
- **Aumento del peso corporeo**
- **Alterazioni trofiche di cute e annessi:** assottigliamento e aumento della secchezza della pelle, diradarsi dei peli e, talvolta, perdita di capelli



VAMPATE DI CALORE
IMPROVISE



SBALZI DI UMORE
FREQUENTI



PERDITA DI CAPELLI E
FRAGILITÀ DELLE UNGHIE



SECCHENZA VAGINALE
E CALO DEL DESIDERIO
SESSUALE



DISTURBI DEL
SONNO



ANSIA



AUMENTO DI PESO



OSTEOPOROSI



DISTURBI
CARDIOVASCOLARI

La terapia ormonale sostitutiva

La terapia ormonale, come ogni cura medica, richiede un'attenta e accurata personalizzazione. La terapia ormonale sostitutiva non può essere proposta ad ogni donna poiché sussistono delle controindicazioni che vanno rigorosamente rispettate per non incorrere in guai ben peggiori dei sintomi climaterici.



POST MENOPAUSA

Invecchiamento e femminilizzazione

L'invecchiamento della popolazione è un fenomeno intenso e progressivo. L'invecchiamento è un processo prevalentemente al femminile: le donne vivono più a lungo degli uomini e nel corso della loro vita devono affrontare patologie e problematiche che danneggiano la loro qualità di vita.

Vivere più a lungo ha poco senso se in età avanzata la vita è gravata da limitazioni e disagi.

Le artropatie, le demenze, le malattie cardiovascolari, l'osteoporosi e i tumori

rappresentano le patologie più frequenti della terza età. La malattia di Alzheimer, in particolare, è la malattia neurodegenerativa più comune associata all'invecchiamento.

Queste malattie sono spesso causa di invalidità: con l'avanzare dell'età la donna si trova in difficoltà a svolgere le attività della vita quotidiana, finanche camminare, vedere, sentire o parlare.

Affrontare al meglio la menopausa

Stili di vita e buone abitudini

Alimentazione in menopausa

Assumere fitoestrogeni per contrastare **sbalzi di umore** e rinforzare la **memoria**



Assumere calcio e sali minerali per contrastare **l'osteoporosi**



Limitare gli alimenti ricchi di **colesterolo** per la funzionalità dell'apparato **cardio-circolatorio**



Limitare il consumo di **dolci, grassi e zuccheri** per **non prendere peso**



ALIMENTAZIONE

Seguite una dieta variata ed equilibrata, ricca di frutta, verdura, legumi, cereali, pesce e carni magre. In considerazione della tendenza all'incremento del peso corporeo per il rallentamento del metabolismo basale, limitate l'introito di calorie e seguite una dieta povera di grassi (trasgredire è lecito, ma con moderazione!). Come condimento, utilizzate olio extravergine di oliva e limitate l'uso del sale. Importantissimo per la salute delle vostre ossa è l'introito di calcio e vitamina D.

ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica ha un'azione positiva sul benessere generale: Camminare a ritmo sostenuto consente di svolgere attività fisica moderata. Per avere beneficio, è sufficiente camminare a passo veloce per 30 minuti almeno 5 volte alla settimana.

BUONE ABITUDINI

Fumo e alcol anticipano e amplificano i sintomi tipici della menopausa, oltre ad aumentare il rischio di malattie cardiovascolari, neoplasie e osteoporosi.

Pertanto si raccomanda: astensione dal fumo e limitato consumo di alcolici.

COME AFFRONTARE LA MENOPAUSA #WorldMenopauseDay



Attività fisica
per ridurre il rischio di osteoporosi, eccesso di peso, malattie cardiovascolari



Alimentazione appropriata
con cibi ricchi di calcio, vitamine e minerali



Smettere di fumare



Terapia ormonale sostitutiva
solo in presenza di sintomi e sotto controllo medico