

La **menopausa** è una trasformazione fisiologica naturale nella vita della donna caratterizzata dalla sensibile riduzione dell'attività ovarica accompagnata dalla fine dell'evento mensile mestruazione: una donna è ufficialmente considerata in menopausa dopo un anno dalla sua ultima mestruazione. Il periodo che precede la cessazione della mestruazione, definito pre-menopausa, è il più ricco di sintomi; nel periodo successivo invece, post-menopausa, le sintomatologie generalmente si attenuano ma si può far strada il pericolo di problematiche degenerative (ad esempio l'osteoporosi). La produzione di estrogeni e progesterone da parte delle ovaie non cessa però all'improvviso: ogni donna arriva all'evento temporale menopausa secondo tempi e modalità assolutamente personali. Mentre i livelli di estrogeni diminuiscono gradualmente, il progesterone cala più bruscamente, segnale del venir meno dell'ovulazione, evento sempre più raro. In questa situazione estrogeni e progesterone non si bilanciano più; a ciò fanno seguito una serie di variazioni del ciclo mestruale (durata, quantità, ciclicità) e la comparsa di sintomi tipici. A questo disequilibrio l'organismo risponde con un delicato processo di adattamento che si ripercuote su svariati organi ed apparati nel tentativo di bilanciare i livelli ormonali.

### I SINTOMI PIÙ FREQUENTI

Le problematiche più diffuse che si manifestano in una donna che si addentra in questa fase della sua vita sono quindi:

**Vampate:** sensazione che si avverte a livello del viso e del petto, accompagnata da sudorazione e seguite da brividi di freddo. è un vero e proprio sintomo di adattamento, segnale del disequilibrio ormonale in atto e del tentativo del corpo di riequilibrarlo: l'ipotalamo avverte lo sbilanciamento ormonale e cerca di “risvegliare” l'attività ovarica, attraverso la stimolazione dell'ipofisi, a cui le ovaie dovrebbero rispondere. Ma poichè l'attività ovarica è in fase di esaurimento, la risposta allo stimolo risulta inadeguata: l'ipotalamo è sovrastimolato e, in quanto sede anche del centro per la termoregolazione corporea, dà luogo alla manifestazione della vampata.

**Ansia e variazioni d'umore:** le variazioni ormonali che caratterizzano l'età della menopausa possono portare a sentirsi particolarmente “giù”, ad aver voglia di piangere, ad avere la sensazione che il mondo intero stia per crollare. Nei soggetti predisposti, questi sintomi si possono acuire durante gli anni della menopausa e diventare un limite al normale svolgimento delle consuete attività quotidiane, facendo sentire la donna inadeguata e minando la sua autostima. I sintomi vanno da ansia, disturbi del sonno, irritabilità, vulnerabilità, sino a manifestazioni depressive. Si tratta di segnali di adattamento legati al disequilibrio ormonale in atto e dell'influenza che questo ha sul sistema nervoso.

**Caduta dei capelli:** il progressivo diminuire delle componenti ormonali femminili può portare ad un aumento relativo dei livelli di androgeni con effetti visibili su cute e annessi cutanei, sedi particolarmente ricche di recettori sensibili agli ormoni maschili. A livello del bulbo pilifero può avvenire la conversione del testosterone in diidrotestosterone (DHT), ad opera dell'enzima 5-alfa-reduttasi. Questa trasformazione, non più mitigata da adeguate cariche di estrogeni, si fa sentire con la perdita di vitalità del capello, il quale diventa il quale sempre più sottile, spento, opaco, cade.

**Osteoporosi:** gli ormoni femminili esercitano sulle ossa un ruolo protettivo, sia in termini di vitalità del collagene, sia di deposizione di calcio nella struttura minerale. Il disequilibrio ed il calo ormonale tipici della menopausa possono intaccare la salute delle ossa, se già compromessa da un errato stile di vita protratto negli anni precedenti. La menopausa in sé non scatena l'osteoporosi, è in grado però di aggravarla.

**Secchezza vaginale:** il venir meno di componenti ormonali può causare anche la perdita di turgore ed elasticità delle mucose genito-urinarie, rendendo difficili e dolorosi i rapporti sessuali ed esponendo al rischio di cistiti e vaginiti. I livelli ormonali inadeguati privano i recettori, di cui

la mucosa vaginale è ricca, della loro linfa vitale. Le cellule epiteliali vaginali si assottigliano, perdendo via via turgore e morbidezza e si riduce la produzione di glicogeno, nutrimento per la flora vaginale. Quest'ultima diviene quindi inefficiente e non fornisce le adeguate quantità di acido lattico necessario per la difesa delle mucose. Il pH inevitabilmente si alza, il rischio di infezioni aumenta e la lubrificazione diminuisce.

## **L'APPROCCIO PER I SINTOMI DELLA MENOPSAUSA**

**APPROCCIO DI BASE**, comune a tutte le donne, qualsiasi siano i sintomi:

1. **Riequilibrare i ritmi ormonali**, modulandone gli andamenti irregolari che generalmente si verificano durante la menopausa
2. **Compensare una carenza nutrizionale** molto diffusa in Occidente (carenza di magnesio) e **contrastare efficacemente lo stress ossidativo**, responsabile anch'esso di aggravare le problematiche della menopausa

**APPROCCIO SPECIFICO PER I SINTOMI**, da associare all'approccio di base, creando soluzioni personalizzate:

1. **Per le vampate**: alleviare la sintomatologia delle vampate di calore e sostenere la donna nel processo di adattamento Per l'ansia e le variazioni d'umore: alleviare l'ansia in modo naturale e sostenere la donna dal punto di vista psichico
2. **Per la caduta dei capelli**: contrastare la caduta dei capelli in menopausa supportando il riequilibrio ormonale e fornendo nutrienti specifici per la vitalità del bulbo pilifero
3. **Per l'osteoporosi**: agire in modo specifico sulle ossa, proteggendo il collagene e fornendo nutrienti essenziali per la mineralizzazione dello scheletro e per l'assorbimento del calcio