Menopausa e terapia ormonale sostitutiva - Quinta parte: Come ottimizzare la protezione del sistema cardiovascolare

Intervista alla Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi dell'intervista e punti chiave

La tutela della nostra salute non può essere demandata esclusivamente ai farmaci. Questo è vero anche per la donna in menopausa: occorre una precisa assunzione di responsabilità nei confronti del proprio stile di vita, in sinergia con la terapia ormonale sostitutiva prescritta – in modo personalizzato – dal ginecologo di fiducia.

Quali sono gli stili di vita che ci consentono di proteggere meglio il cuore e il sistema cardiovascolare? Perché la terapia ormonale sostitutiva riduce il rischio di ipertensione e attenua il peggioramento del profilo lipidico nel sangue?

La professoressa Graziottin illustra:

- gli stili di vita amici dell'invecchiamento: niente fumo; movimento fisico quotidiano; sonno regolare; alimentazione ricca di frutta, verdura, legumi e cereali, e con un moderato apporto di carboidrati e proteine animali;
- come un buon sonno protegga in particolare il cervello e i bioritmi pressori;
- perché le vampate notturne, se non curate, aumentano il rischio di ipertensione;
- come la terapia ormonale e un'alimentazione di qualità rendano meno marcata l'alterazione dei livelli lipidici nel sangue, legata al processo d'invecchiamento;
- come la salute possa essere tutelata al meglio solo attraverso un'alleanza terapeutica fra la donna, con il suo senso di responsabilità, e il medico, con la sua competenza in materia di terapia ormonale sostitutiva.

Per gentile concessione di **Theramex Web TV**

Â© 2010 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org