Menopausa precoce: come rimettersi in forma in vista della terapia ormonale sostitutiva

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Cara professoressa, la seguo e la stimo ormai da tanto tempo e mi trovo sempre d'accordo con i suoi punti di vista. Ho 44 anni e sono in menopausa precoce. Non sono in ottima forma: ho problemi di circolazione alle gambe, sono sovrappeso, ho la pressione alta e una calcolosi biliare… Ho paura di iniziare la terapia ormonale sostitutiva, a causa delle problematiche collaterali. Ho visto che in commercio c'è un prodotto a base di isoflavoni: pare che sia una vera terapia sostitutiva, lei lo consiglierebbe? Io ci tengo al suo punto di vista, poi ne parlerei al mio ginecologo… Grazie!".
Giovanna D.

Gentile signora, la ringrazio molto per le cortesi parole di stima.

Il prodotto a cui accenna contiene **isoflavoni estratti dal trifoglio rosso**. Può attenuare del 30-40% i sintomi vasomotori secondari alla menopausa (vampate e sudorazioni), ma non è in grado di agire con la competenza biologica degli estrogeni per attenuare i molteplici sintomi e segni conseguenti alla menopausa, ancor più pesanti se precoce.

D'altra parte, **condivido le sue preoccupazioni** relative al sovrappeso, alle varici e al quadro dismetabolico di cui soffre.

Le suggerisco quindi di iniziare con gli isoflavoni, impegnarsi in **un'ora di attività fisica aerobica quotidiana**, fare una dieta rigorosa e cercare di rimettersi un po' più in forma, per poter poi intraprendere con sicurezza una terapia sostitutiva adeguata, senz'altro indicata data la sua giovane età. Ne parli con il suo ginecologo, e proceda d'intesa con lui.

Raccomando **il movimento fisico quotidiano** perché, oltre all'ovvio aumento del consumo calorico, ha una netta azione antinfiammatoria, riducendo quindi i molti e diversi sintomi dolorosi legati alla menopausa. Ha inoltre azione antidepressiva. Infine, ed è un dato recentissimo, **fare regolare attività fisica aumenta la capacità di controllare gli impulsi nei confronti del cibo**, agendo quindi non solo sul consumo calorico, ma anche sull'assunzione stessa di calorie.

Con il nuovo anno, si regali una nuova vita! Auguri di cuore.