Disturbi del sonno e altri sintomi menopausali: come impostare la terapia

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica, H. San Raffaele Resnati, Milano
Dott.ssa Dania Gambini
Dipartimento di Ginecologia e Ostetricia, H. San Raffaele, Milano

"Mi chiamo Paola e ho 50 anni. Sono in menopausa da 4 anni e ho grande difficoltà a dormire. Mi addormento subito, ma i risvegli sono continui e traumatici. inoltre soffro di dolori artrosici al collo e alle ginocchia, il mio peso continua ad aumentare e io non riesco a fare niente per migliorare la situazione. La mia domanda riguarda la melatonina: volevo sapere se interferisce con la tiroide, visto che ho la tiroidite di Hashimoto e prendo l'Eutirox. Grazie".
Paola L.

Gentile signora Paola, i disturbi che lei ha indicato accompagnano tipicamente la donna in menopausa e possono determinare una drastica riduzione della qualità di vita. Se non vi sono controindicazioni vere, la nostra prima scelta terapeutica per una donna che "non si sente più viva" è rappresentata dalla terapia ormonale sostitutiva (TOS). In particolare, la TOS con ormoni bioidentici rappresenta la cura più efficace per restituire vitalità e serenità in menopausa: l'estradiolo bioidentico è particolarmente efficace nel ridurre sia i disturbi neurovegetativi, di cui è indice il deterioramento della qualità del sonno, sia i disturbi articolari, per il forte effetto riparativo che l'estrogeno ha sui tessuti articolari.
La cura può essere inoltre integrata con farmaci utili per la stabilizzazione del tono dell'umore, come gli inibitori selettivi del re-uptake della serotonina. Preziosi sono anche i farmaci integratori (quali la glucosamina o l'acido ialuronico ad alto peso molecolare), utili per la riduzione dell'infiammazione e del dolore articolare, che può colpire tipicamente le donne in menopausa.
E' indispensabile però integrare questi suggerimenti con sani stili di vita e movimento fisico quotidiano (almeno un'oretta al dì), variando il tipo di esercizio fisico per mantenere più integre le articolazioni, più tonici i muscoli, più denso l'osso e più vivace la prontezza di riflessi, oltre che più attivo il metabolismo basale, per ottimizzare linea e peso!
La melatonina è una sostanza naturale prodotta dalla ghiandola pineale (epifisi), localizzata a livello cerebrale, che interviene nella regolazione del ciclo sonno-veglia; a dosi adeguate non ha controindicazioni e può essere utilizzata anche in associazione all'Eutirox. Il suo utilizzo potrebbe però essere insufficiente per riportarla a una buona qualità di vita; pertanto le consigliamo di approfondire la sua situazione con il ginecologo curante al fine di stabilire la migliore scelta terapeutica funzionale al suo caso.
Una terapia ormonale sostitutiva ben personalizzata, se non esistono controindicazioni, andrebbe infatti a curare quella carenza estrogenica post-menopausale che è il denominatore comune dei molti e diversi disturbi che lei lamenta e che sono comuni alla maggioranza delle donne dopo la

menopausa.
Siamo nel 2013: perché continuare a soffrire per disturbi post-menopausali curabilissimi, come se fossimo nel Medioevo?