Dolori articolari in menopausa: la cura consigliata

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

"Ho 50 anni, e da circa un anno sono iniziati i primi sintomi della menopausa. Per le vampate ho provato degli integratori naturali, ma senza risultato; allora la mia ginecologa mi ha dato una terapia sostitutiva a base di estradiolo e diidrogesterone. Da allora non ho più avuto vampate, ma da circa tre mesi ho molto male alle articolazioni. Vorrei sapere se basta la terapia ormonale che sto facendo, o se devo integrare con altro. Grazie".
Cristina

Gentile Cristina, la terapia impostata dalla sua ginecologa è in genere ottima per il controllo della sintomatologia menopausale. Tuttavia, se il controllo dei sintomi, inclusi i dolori articolari, non è sufficiente, è indicato aumentare il dosaggio dell'estradiolo, passando alla formulazione orale estradiolo e diidrogesterone detta 2/10. In alternativa, la terapia transdermica, con gel o cerotti, può dare risultati migliori perché garantisce livelli plasmatici costanti, che sono più efficaci quando raggiungono i 50 picogrammi per millilitro. Ne parli con la sua brava ginecologa.
I disturbi articolari aumentano nettamente dopo la menopausa. Il 25% delle donne, ha una forma ereditaria, molto aggressiva, di infiammazione articolare ("osteoartrite"), soprattutto a carico delle piccole articolazioni di mani e piedi, e poi delle ginocchia e anche. L'infiammazione articolare, scatenata prima dalle marcate fluttuazioni estrogeniche della perimenopausa, e poi dalla carenza di estrogeni postmenopausale, causa molti dolori e rigidità articolare, soprattutto mattutina. Dà poi luogo alla fase degenerativa con deformazione delle articolazioni, la vera e propria artrosi. Spesso ne sono affette anche la mamma o le nonne.
La prima cura è proprio fare la terapia ormonale sostitutiva, a dosaggi adeguati, per ridurre l'infiammazione e l'aggressività dell'artrosi, soprattutto ereditaria, e prolungare il benessere articolare. Sono utili anche integratori specifici a base di aminoacidi, come la glucosamina solfato, e l'acido ialuronico, da abbinare a riduzione del peso (che aumenta il carico e la deformazione articolare) fino a raggiungere il peso forma, scegliendo uno stile di vita sano e comprensivo di una moderata attività fisica aerobica quotidiana.
E' indispensabile infine dedicare grande attenzione a mantenere una postura corretta, per ridurre le deformazioni articolari da asimmetria del carico biomeccanico proprio per posture errate. Una competente fisioterapia posturale può rivelarsi preziosa.
Un cordiale saluto.