Menopausa precoce dopo allattamento: come affrontare lâ€™osteoporosi

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

La risposta in sintesi

Cinzia pone due domande fondamentali: come diagnosticare con certezza la menopausa precoce? come curare efficacemente l'osteoporosi in giovane età? La medicina di oggi offre risposte esaurienti a entrambi i quesiti.

In questa risposta, la professoressa Graziottin illustra:

- come sia possibile diagnosticare una menopausa precoce senza attendere mesi, dosando l'ormone follicolo stimolante (FSH);
- quali valori segnalano l'entrata in menopausa;
- come la diagnosi dipenda anche dall'osservazione clinica dei sintomi portati in consultazione (vampate, insonnia, tachicardia);
- come, in una donna ancora giovane, la terapia dell'osteoporosi debba mirare alla ricostruzione dell'osso, per garantire un futuro di salute e serenità;
- perché e in quali circostanze la gravidanza può determinare un impoverimento della qualità dell'osso;
- i pilastri della prevenzione e della terapia: integrazione di calcio e vitamine in gestazione e allattamento; terapia ormonale personalizzata e sotto controllo medico (estradiolo, progesterone naturale, testosterone, DHEA); supplementazione di calcio, vitamina D, magnesio, ferro, selenio, acido ialuronico; movimento fisico quotidiano, aerobico e con piccoli pesi;
- come i bifosfonati siano indicati, nelle donne over 70 e con forti limitazioni all'attività motoria, per rallentare la distruzione dell'osso.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**