

## Patologie correlate alla menopausa: come prevenirle

Prof.ssa Alessandra Graiottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Lobo RA, Davis SR, De Villiers TJ, Gompel A, Henderson VW, Hodis HN, Lumsden MA, Mack WJ, Shapiro S, Baber RJ.

### **Prevention of diseases after menopause**

Climacteric. 2014 Oct; 17 (5): 540-56. doi: 10.3109/13697137.2014.933411. Epub 2014 Jun 27.

Offrire una panoramica aggiornata sulle possibilità di prevenzione delle malattie correlate alla menopausa: è questo l'obiettivo del puntuale articolo di R.A. Lobo e collaboratori, del Dipartimento di Ostetricia e Ginecologia della Columbia University a New York, Stati Uniti.

Le donne di oggi possono vivere **più di un terzo** della loro vita dopo la menopausa: ma, a partire dalla sesta decade di età, iniziano a emergere numerose patologie croniche che influenzano pesantemente sia la qualità sia la durata della vita stessa. In positivo, l'evento "menopausa" può rappresentare **un'opportunità** per la messa in atto di una serie di strategie di prevenzione atte a favorire **una longevità in salute, autonomia e dignità**.

I **disturbi** più gravi che minacciano la donna in questo periodo sono l'obesità, la sindrome metabolica, il diabete, le malattie cardiovascolari, l'osteoporosi, l'osteoartrite, il cancro, la depressione e il declino cognitivo di vario grado, sino alla demenza conclamata.

Una prevenzione di qualità inizia con l'accertamento dei **fattori di rischio individuali**, anche attraverso la diagnostica genetica e molecolare, in modo da orientare e personalizzare le terapie, come un abito su misura. Sono tuttavia valide a livello generale alcune **strategie preventive relative agli stili di vita**, quali:

- la cessazione di ogni abitudine di fumo;
- la limitazione dell'assunzione di alcol;
- un alimentazione sana;
- un moderato esercizio fisico quotidiano;
- lo svolgimento di attività stimolanti per le funzioni cognitive.

La **terapia ormonale sostitutiva**, soprattutto nelle donne di età compresa fra i 50 e i 59 anni, riduce la mortalità generale e quella correlata a eventi cardiovascolari: su questo punto convergono tutti i più autorevoli studi randomizzati, controllati e osservazionali. In assenza di controindicazioni maggiori, la terapia estrogenica fa quindi parte a pieno diritto della strumentazione clinica disponibile per una strategia integrata di cura e prevenzione.