La vecchiaia può aspettare

Le vostre lettere alla nostra redazione

Care amiche, vi voglio raccontare il mio ritorno alla vita. Tutto inizia a 37 anni. Alta, robusta, sana, attiva, positiva. Ma senza alcun preavviso il "vento" cambia. Qualche ritardo, uno-due mesi. Poi tre, quattro. Panico, paura e disorientamento. Tormentata da fastidiose vampate, non riesco a riposare. Mi appesantisco con dei chili in più. Agitata e confusa chiedo aiuto. E scopro che sto "invecchiando". Mi si consiglia di rassegnarmi. E' un processo naturale e va affrontato con dignità. Sì, ma per me è troppo presto, non sono pronta! Non c'è tempo per rimpianti, bisogna agire. Ma come? Inizio a informarmi da sola. Compro 17 libri sulla menopausa precoce. Inizio a conoscere piante come la soia, il trifoglio rosso. Cambio alimentazione: soia, tofu, miso.
Poco per volta, mentalmente sto meglio. Ma mentalmente non basta. Vado su Internet. Inizio a sfruttare il mio debole inglese e, facendo ricerche anche all'estero, vedo che la ricerca ha fatto passi avanti e dove possibile, con sempre più certezza, si consiglia la terapia ormonale sostitutiva. Ci provo, vado da un dottoressa di cui mi hanno parlato bene. Avevo provato anche prima a integrare con qualche dose di ormoni, ma non era abbastanza. Adesso ho "un vestito su misura", come ama dire la dottoressa. E come sto ora? Da Dio! Mi sembra di essere tornata indietro nel tempo. Non solo non ho più le vampate: anche la pelle, la vista, i capelli, il tono muscolare e le articolazioni stanno meglio. E quei chili di troppo sono spariti.
Sono passati ormai otto mesi e questo miracolo intanto non svanisce. Cerco di fare una vita sana, sono più attenta alla scelta dei cibi, faccio una moderata ma costante attività fisica, ascolto musica di qualità e sono sempre pronta ad aggiungere tutto quello che di meglio la vita può offrire. Compreso l'amore. Sono positiva, pronta ad affrontare con coraggio l'avvenire, seguendo le indicazioni che mi vengono date e augurandomi che la ricerca scientifica faccia altri passi avanti.
Fortunata ad aver trovato questo grande appoggio, questo elisir di gioventù, sapientemente modellato sulle mie necessità, non finirò mai di ringraziare abbastanza quella dottoressa, un grande medico... e un grandissimo cuore. La vecchiaia può aspettare!
Ivana P.

Â© 2010 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org