Terapia ormonale e fitness: addio sintomi della menopausa!

Le vostre lettere alla nostra redazione

Mi chiamo Daniela. A 53 anni entrai in menopausa e come la maggior parte delle donne non mi posi il problema, pensando che tutto facesse parte del naturale e fisiologico decorso della vita. Con il passare dei mesi però subii dei cambiamenti negativi che ebbero riflessi importanti sul mio benessere. Per esempio, alzarmi alla mattina era diventata un'impresa, la sensazione di ossa rotte e di stanchezza mi accompagnava fino a sera. E poi comparvero le vampate di calore e le sudorazioni notturne.

Affrontavo i problemi quotidiani in modo sempre più triste e demotivato: il mio corpo stava invecchiando in maniera tanto rapida che cominciai a farmi delle domande. I muscoli stavano scomparendo. Mi iscrissi subito in palestra per fare ginnastica, ma stranamente non ebbi i risultati aspettati. Comparvero la cistite e la secchezza vaginale, il bruciore e il dolore ai rapporti.

Il medico curante mi prescrisse delle pomate e mi consolò dicendomi che questi sintomi sarebbero diminuiti con il tempo. Mi resi conto allora di come tanti medici sottovalutino questi problemi legati alla menopausa.

Non potevo certo rassegnarmi e così ritornai dalla professoressa Graziottin, che in passato aveva risolto altre mie problematiche: non appena mi vide, si rese conto delle mie condizioni e delle conseguenze pesanti che aveva subìto il mio organismo.

Dopo aver fatto una serie di esami, mi prescrisse una terapia globale che mi aiutasse a combattere tutti i disturbi:

- estrogeni e progesterone per via sistemica;
- estriolo in gel locale per combattere la secchezza vaginale;
- destro mannosio contro le infezioni vaginali e vescicali;
- vitamina D per ridurre l'infiammazione articolare e combattere l'osteoporosi;
- una pomata al testosterone per riaccendere la risposta fisica e il desiderio;
- e infine il Dhea, precursore degli altri ormoni sessuali.

Il tutto era da intrecciare a sanissimi stili di vita e tanta, tanta attività fisica.

Seguii alla lettera i consigli della professoressa: iniziai la cura, intensificai le ore di palestra e aggiunsi piscina e camminate.

Dopo quattro mesi ero già un'altra persona: ritornai ad essere giovane, allegra, con tanta voglia di vivere, positiva. Ricominciai a dormire, non avevo più dolori articolari, le vampate erano scomparse, e i muscoli erano di nuovo forti, meglio di prima. Incredibile come il mio corpo, con il fitness e le cure, si trasformasse così velocemente e alla mia età!

Quando la professoressa mi rivide, si congratulò per il mio miglioramento fisico e mi spiegò che prima, con la sola ginnastica, non ottenevo gli stessi risultati perché mi mancavano gli ormoni. E mi fece questo esempio: «E' come costruire un muro, hai il cemento e i mattoni, ma non hai il muratore che te lo costruisce».

Con questa mia esperienza vorrei incoraggiare le donne a combattere la menopausa con la terapia ormonale, per migliorare nettamente la qualità della vita ancor lunga che ci attende dopo

l'età fertile. Un grazie particolare alla professoressa Graziottin che combatte tutti i giorni per sostenere l'importanza delle terapie ormonali iniziate subito dopo la menopausa.
Grazie con affetto,
Daniela