Menopausa: stili di vita e ormoni... cosÃ¬ mi sento una ragazza!

Le vostre lettere alla nostra redazione

Un grazie di cuore alla professoressa Alessandra Graziottin. Ho 51 anni e sono felice di condividere la mia testimonianza.
Questa è la mia esperienza: all'età di 45 anni ho iniziato ad avere cicli abbondanti e ravvicinati e, dopo circa un anno, completamente irregolari: alternavo un mese di ciclo a due o tre mesi senza. L'inizio della menopausa ha rappresentato per me un evento devastante caratterizzato da tutta una serie di sintomi, come vampate di calore, sbalzi di pressione, tachicardia, dolori articolari e le tanto odiate sudorazioni notturne che per molto tempo mi hanno fatto trascorrere le notti in bianco. Tutto questo ha notevolmente peggiorato la qualità della mia vita, anche perché l'insonnia di cui soffrivo ha fatto in modo che durante il giorno mi sentissi costantemente stanca e spossata. A tutto ciò si accompagnavano sbalzi di umore, tristezza e depressione (spesso mi veniva da piangere senza alcun motivo). L'ottimismo e l'allegria che da sempre avevano caratterizzato la mia personalità si stavano sgretolando.
E che dire del mio aspetto fisico? In meno di un anno mi sentivo invecchiata di dieci anni. La pelle aveva perso elasticità e sembrava ingrigita, i capelli erano diventati più sottili e per effetto della sudorazione notturna al mattino si presentavano crespi e indisciplinati, i muscoli si erano indeboliti nonostante praticassi costantemente sport e seguissi uno stile di vita corretto. Stentavo a riconoscermi…
Insomma, ero spenta dentro e fuori. Sentivo di essere entrata in un vicolo cieco e non ne vedevo l'uscita. Ovviamente durante questo periodo avevo consultato il medico di base e alcuni ginecologi, i quali mi facevano intendere che avrei dovuto «lasciar fare alla natura» e così mi hanno prescritto degli integratori a base di trifoglio rosso e soia che non hanno sortito alcun effetto. Tuttavia non mi sono arresa e facendo delle ricerche su internet mi sono imbattuta in un'intervista alla professoressa Graziottin, che parlava dei benefici della terapia ormonale sostitutiva.
«Ecco la via d'uscita!», mi sono detta Non ho perso tempo e ho deciso di contattarla. E' stata la rinascita. Dapprima la professoressa mi ha prescritto la pillola anticoncezionale. Dal momento in cui l'ho presa tutti i sintomi sono scomparsi in un breve lasso di tempo. Il ciclo si è normalizzato. La pelle ha assunto un colorito sano ed è tornata elastica. Dopo un periodo di transizione sono passata alla terapia ormonale sostitutiva. Mi sento sempre meglio e sono ritornata ad essere quella che ero: allegra e positiva, piena di vitalità. La terapia ormonale accompagnata a uno stile di vita sano (niente fumo e alcol, mangiare la giusta quantità di cibo, fare movimento) mi fa sentire veramente una "ragazza".