Movimento fisico e ormoni: ecco come ho sconfitto i sintomi della menopausa

Le vostre lettere alla nostra redazione

Da alcuni anni non mi sentivo bene, era cominciato tutto con la menopausa e le vampate di calore che mi venivano forti ogni ora. Avevo iniziato a dormire sempre meno: i sonni erano sempre più agitati e le vampate non mi davano tregua. In breve tempo il tono muscolare aveva incominciato a calare e in pochi anni era stato interamente sostituito dal grasso. Le articolazioni avevano iniziato a dolermi sempre di più ogni giorno ed ero ormai arrivata alla conclusione che dovevo camminare il meno possibile, perché temevo che il dolore alle ginocchia potesse aumentare con il movimento.

Avevo perso flessibilità. Ero sempre nervosa, avevo iniziato a perdere i capelli e le unghie si spezzavano facilmente: a nulla servivano le fialette e gli integratori. Vita sessuale? Uno strazio e ormai inesistente. Cominciavo a capire perché gli uomini sostituiscano mogli in menopausa con donne giovani e fertili. Ero arrivata al punto di credere che la mia vita di un tempo – fatta di relazioni sociali, di sport e di tutto quello che può offrire – fosse ormai finita.

Le ginecologhe "comuni" che avevo consultalo non mi avevano dato speranza: "ormoni uguale cancro". Avevo provato una terapia, di quelle che alcuni ginecologi consigliano: la stessa scatoletta di ormoni per ogni donna, senza distinzioni, ma avevo avuto effetti collaterali inaccettabili che mi avevano costretto a sospenderla.

E' stato un caso fortuito che abbia trovato on line un articolo della professoressa Graziottin: mi ha incuriosito, l'ho letto. Ho fatto una ricerca su Google, ho trovato il sito della professoressa e ho cominciato a leggere. Ho avuto così la convinzione che se c'era al mondo una persona che potesse trovare una soluzione a tutti i miei problemi fisici, quella era LEI. Ho preso l'appuntamento, mi ha ricevuta, e non esagero certamente se dico che la mia vita fisica è cambiata completamente. Una visita veramente approfondita, anche grazie all'interpretazione di una serie di analisi e accertamenti che mi ha fatto fare prima dell'incontro.

La prima cosa che mi ha detto? «Lei deve dimagrire». Aveva assolutamente ragione. Ci avevo provato spesso negli ultimi anni, ma senza esito e con grandi frustrazioni. E ha continuato: «Deve fare un'ora di sport al giorno». Panico da parte mia: cosa avrei mai potuto fare per un'intera ora al giorno? Lei: «Ma cammini!». Be', tutto sommato camminare non mi sembrava eccessivamente impegnativo: si poteva fare.

Mi ha prescritto degli ormoni specifici che non mi danno nessun effetto collaterale, e degli integratori. Il giorno successivo a quello del nostro primo incontro ho iniziato a camminare; all'inizio non è stata veramente una "passeggiata", ma dopo quattro mesi e solo camminando un'ora al giorno ho perso 6 chili, sto acquistando massa muscolare, dormo come un ghiro senza prendere farmaci per il sonno, le articolazioni sono ok, capelli e unghie perfetti.

La mia camminata giornaliera? Mi fa sentire veramente bene, mi da buon umore e non ci rinuncerei per nessun motivo.

Grazie Prof!!!