Menopausa: che gusto ritrovare se stesse!

Le vostre lettere alla nostra redazione

Con grande piacere e riconoscenza desidero raccontare la mia testimonianza di donna di 53 anni alle prese con i primi disturbi causati dal fisiologico calo ormonale.
Un anno fa iniziai ad accusare un malessere generale: perdita del sonno ristoratore con risvegli frequenti, sudorazioni improvvise, giornate contraddistinte da nervosismo, scarsa concentrazione sul lavoro, sbalzi di umore e crollo della libido.
Arrivai dalla professoressa Graziottin dopo avere letto molti suoi articoli e avere visto diversi suoi interventi sulla menopausa. Quando giunsi alla prima visita ero molto provata: in sovrappeso, con il volto gonfio, psicologicamente devastata. Ricordo che le prime mie parole furono: «Professoressa, mi aiuti: mi sono persa, non mi riconosco più».
Mi sentii per la prima volta capita e presa in carico. Uscii da quello studio con una speranza.
Diligentemente misi in atto tutte le indicazioni ricevute su stili di vita, terapia ormonale sostitutiva e integratori. Dopo un mese mi sentivo già meglio. E adesso, a distanza di soli otto mesi, posso dire: che gusto riappropriarsi della propria vita, svegliarsi al mattino desiderosa di iniziare nuove sfide, guardarmi allo specchio e non distogliere lo sguardo spaventata!
Ho seguito metodicamente ogni indicazione della professoressa: ridurre le quantità degli alimenti, puntare sulla qualità di cibi sani, aumentare l'attività fisica, assumere quotidianamente gli ormoni. Insomma... vivere!
In questi mesi ho perso peso, ho ricominciato a dormire, non ho più avuto sudorazioni improvvise, e l'umore è migliorato. L'attività fisica ha corretto la postura e potenziato la mobilità. Ho ritrovato il gusto di vestirmi da donna e di sentirmi di nuovo a mio agio e felice nell'intimità con il mio compagno… Due mesi fa ci siamo sposati!
Ringrazio con tutto il cuore la professoressa Graziottin: un mix di passione, dedizione e grandissima professionalità mi ha stimolata a cambiare le mie vecchie abitudini e a prendermi cura di me stessa. Così mio marito e i miei figli hanno ritrovato la donna e la mamma di sempre!
C.B.