Ruolo degli integratori in perimenopausa

Dania Gambini
Ruolo degli integratori in perimenopausa
Corso ECM su "Menopausa precoce: dal dolore alla salute", organizzato dalla Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna Onlus, Milano, 27 marzo 2015

Sintesi del video e punti chiave

La perimenopausa è il periodo compreso fra la piena fertilità e la cessata funzionalità ovarica: inizia con le prime irregolarità del ciclo e termina dopo 12 mesi consecutivi senza mestruazioni. In questa delicata fase della vita, le donne vorrebbero un aiuto naturale che le traghetti verso la menopausa conclamata con il minor numero di sintomi: a questo risultato possono contribuire numerosi integratori alimentari, perché non vengano visti – nel lungo termine – come sostitutivi della terapia ormonale, e siano assunti al più presto, sin dai primissimi segnali perimenopausali.
In questo intervento, la dottoressa Dania Gambini illustra:
- come molti sintomi della menopausa siano correlati allo stress ossidativo e all'infiammazione cronica;
- il ruolo degli integratori nella cura del dolore e nella prevenzione delle complicanze della menopausa, con particolare riferimento all'osteopenia/osteoporosi, ai disturbi vasomotori, dell'umore e cognitivi, ai disturbi cardiovascolari, e alle disfunzioni neuromuscolari e articolari;
- la natura e l'azione terapeutica dell'acido alfa-lipoico e della palmitoiletanolamide (PEA);
- un approccio nutrizionale globale per attenuare i sintomi vasomotori, lo stress ossidativo e ponderale, i disturbi affettivi e somatici, la debolezza muscolare e la perdita di massa ossea;
- i benefici specifici della vitamina D, dell'equiseto, della soia fermentata con equolo, della passiflora, del resveratrolo e della melatonina;
- due importanti alleati degli integratori: prevenzione sui fattori di rischio modificabili (glicemia, pressione arteriosa, profilo lipidico), corretti stili di vita.