Terapia ormonale sostitutiva e corretti stili di vita, contro gli effetti della menopausa

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi del video e punti chiave

La menopausa va "curata", oppure no? Dalla risposta a questa domanda dipende il benessere fisico, psichico e sessuale delle donne per gran parte della loro esistenza. In Italia, infatti, la vita media femminile è oggi di 87 anni: questo significa che, dopo la menopausa, restano ben 37 anni da vivere, possibilmente in buona salute. Una condizione che, nella maggior parte dei casi, non è possibile senza un adeguato apporto ormonale. L'importante è che, escluse poche controindicazioni maggiori, la terapia sia proporzionata all'intensità dei sintomi e al profilo clinico della donna, come un abito su misura. E' poi fondamentale adottare anche stili di vita sani: l'efficacia degli ormoni è infatti rafforzata o depotenziata da come mangiamo, dal movimento fisico che facciamo e da quanto dormiamo.

Quali sono le principali forme di terapia ormonale sostitutiva? Quali stili di vita ne favoriscono l'azione? E' vero che il rischio di tumore alla mammella non aumenta significativamente assumendo gli ormoni?

In questo video la professoressa Graziottin illustra:

- che cos'è la terapia ormonale locale, e quali benefici offre per il trofismo della vagina;
- i sintomi che possono indicare la necessità di una terapia sistemica;
- come gli ormoni bioidentici (estradiolo e progesterone naturale) siano i più indicati per un'azione efficace e senza effetti collaterali;
- gli stili di vita che operano in sinergia con la terapia: alimentazione con pochi zuccheri e grassi, pochissimo vino, rispetto del peso forma, movimento fisico quotidiano, sonno regolare e adeguato;
- le poche controindicazioni maggiori alla terapia sistemica;
- che cos'è il rischio basale che ogni donna ha di ammalarsi di tumore al seno;
- il considerevole aumento del rischio basale in caso di seno denso o consumo eccessivo di alcolici, rispetto al limitatissimo incremento imputabile agli ormoni.

Per gentile concessione di **Doctor2+ (Class Tv MsNbc**)

Â© 2012 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org