Menopausa precoce: sintomi e impatto sulla qualità di vita â€“ Parte 2

Prof. Anna Maria Paoletti

Direttore della Scuola di Specializzazione in Ginecologia e Ostetricia, Dipartimento di Scienze Chirurgiche, UniversitÃ di Cagliari

Intervista rilasciata in occasione del 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

Una delle possibili conseguenze della menopausa, fisiologica o precoce, è la sarcopenia, ossia la diminuzione della massa muscolare. Tale riduzione si associa a perdita della qualità e della forza del muscolo, ma anche ad altri disturbi a carico di tessuti e apparati differenti. In positivo, la sarcopenia può essere contrastata con le giuste terapie e corretti stili di vita. Ne parliamo con la professoressa Anna Maria Paoletti dell'Università di Cagliari.
A quali problemi di salute si associa la sarcopenia in menopausa? Come può essere contrastata?
In questo video, la professoressa Paoletti illustra:
- che cos'è la sarcopenia, una malattia fortemente correlata all'età;
- a quali disturbi si associa: alterazioni della mobilità e delle prestazioni fisiche, affaticamento, osteoporosi, malattie cardiovascolari, disturbi cognitivi;
- come la correlazione fra sarcopenia e osteoporosi aumenti il rischio di cadute e di fratture;
- le sostanze chimiche che favoriscono tale correlazione;
- come la sarcopenia sia un fattore di rischio indipendente di disturbi cardiovascolari;
- quattro strategie di cura per contrastare la sarcopenia: alimentazione corretta, attività fisica moderata ma regolare, assunzione di calcio e vitamina D, terapia ormonale sostitutiva;
- come le proteine assunte con gli alimenti attivino fattori di crescita del muscolo e dell'osso;
- i benefici del movimento fisico non solo su ossa e muscoli, ma anche sull'umore e la lucidità mentale.

Realizzazione tecnica di **MedLine.TV**

Â© 2015 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org