Menopausa: come affrontarla con un progetto di salute di lungo periodo

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

Intervista rilasciata in occasione del corso ECM su "Menopausa e oltre, in salute: sfide e opportunità", organizzato dalla Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna Onlus, Milano, 16 settembre 2021

Sintesi del video e punti chiave

Molte donne considerano la menopausa come "l'inizio della fine". Le cinquantenni di oggi, invece, hanno l'opportunità di viverla in piena consapevolezza, guardando al futuro con un progetto di longevità a lungo termine. Ma non tutto può essere demandato alle terapie. Sono indispensabili anche stili di vita impeccabili: alimentazione sana, movimento fisico regolare, controllo del peso. Il corso di formazione organizzato nel settembre 2021 dalla Fondazione Graziottin ha offerto ai medici una panoramica aggiornata su come vivere al meglio la menopausa a livello alimentare, gastro-intestinale, genito-urinario, cardiovascolare.

In questo video, la professoressa Graziottin illustra:

- come all'evento abbiano partecipato relatori di altissimo profilo clinico e scientifico;
- la vita media delle donne italiane di oggi, e la conseguente necessità di affrontare la menopausa con uno sguardo lungimirante e attento alla salute complessiva;
- che cosa accade, invece, quando la speranza di salute è inferiore alla speranza di vita;
- come la menopausa non impatti solo sulla fertilità, ma anche sul cervello, il cuore, i muscoli, l'intestino, il sistema immunitario e tutto l'apparato endocrino;
- perché la genetica non è un destino, e i suoi effetti possono essere modulati nel tempo, ritardando la comparsa o rallentando la progressione di molte patologie;
- il ruolo attivo che le donne sono chiamate ad assumere rispetto alla protezione della propria salute, insieme al medico di fiducia, per continuare ad essere, nel tempo, una risorsa preziosa per se stesse, per le loro famiglie, per la società.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**

© 2021 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org