Menopausa: perché può scatenare la depressione

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

Sintesi del video e punti chiave

E' un problema lamentato da molte donne: con la menopausa l'umore tende a peggiorare, sino a una vera depressione. La motivazione è innanzitutto di ordine biologico: la fine dell'attività ovarica e il correlato malfunzionamento di ghiandole endocrine come il surrene e la tiroide hanno un pesante impatto sul cervello, con tutta una serie di conseguenze che convergono nel sintomo depressivo.

In questo video, la professoressa Graziottin illustra:

- come, con la menopausa, l'ovaio non produca più tre ormoni fondamentali non solo per la vita riproduttiva, ma anche per la salute generale della donna: estradiolo, progesterone e testosterone;
- come a questo crollo ormonale si aggiunga la ridotta produzione, età-dipendente, di deidroepiandrosterone (DHEA) da parte del surrene;
- altre due ghiandole che, per effetto dell'esaurimento ovarico, lavorano meno efficacemente: la tiroide e l'estroboloma, ossia la parte del microbiota intestinale deputata alla produzione, al metabolismo e all'eliminazione di estrogeni;
- l'impatto di queste carenze su quattro dipartimenti del cervello essenziali per il buon umore e la gioia di vivere: neurovegetativo (con disturbi del sonno, fattore potentissimo di astenia e depressione); limbico-affettivo (con effetto diretto sul modo di guardare ai problemi della vita quotidiana); cognitivo (con appannamento della capacità di attenzione, concentrazione e memoria); motorio (con tendenza a chiudersi in casa);
- perché l'aumento di peso legato alla sedentarietà e al funzionamento dell'intestino contribuisce ulteriormente alla reazione depressiva;
- i fondamenti della cura: terapia ormonale sostitutiva (in assenza di controindicazioni maggiori); regolarizzazione della funzione tiroidea e intestinale; alimentazione sana; movimento fisico quotidiano.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**

© 2022 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org