

## **Menopausa: i fondamenti di un progetto di salute a lungo termine**

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 rappresenta un momento di svolta nella vita di una donna: dall'energia luminosa dell'età fertile a un presente fatto spesso di dolore fisico ed emotivo, e disturbi invalidanti come le vampate di calore, le tachicardie, le sudorazioni notturne. Ma questo quadro di declino non è un destino imm modificabile: con le giuste terapie e corretti stili di vita si può fare anche della terza età una vera età dell'oro.

In questo video, la professoressa Graziottin illustra:

- le esperienze personali che l'hanno indotta a occuparsi di medicina e della cura globale delle persone;
- come molti medici italiani, donne e uomini, abbiano una grande competenza clinica e una profonda umanità, doti indispensabili per porsi a fianco della donna come preziosi compagni di viaggio;
- di quanti anni è aumentata, nell'ultimo secolo, l'età media delle donne in Italia, e le formidabili sfide che questa conquista di vita porta con sé;
- come solo una piena e risoluta assunzione di responsabilità verso la propria salute consenta di porre in atto, insieme con il medico, una strategia di lungo periodo, in cui farmaci, alimentazione, movimento fisico, rispetto del sonno possano operare in sinergia per fare degli anni d'argento una stagione luminosa e felice.