Probiotici e stili di vita: due antidoti potenti contro i disturbi della menopausa

Dott. Francesco De Seta
Dirigente Medico, IRCCS Materno-Infantile Burlo Garofolo, Trieste
UniversitÃ degli Studi di Trieste

Video realizzato in occasione del Corso ECM su "Microbiota, infiammazione e dolore nella donna", organizzato dalla Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna Onlus, Milano, 13 settembre 2023

Sintesi del video e punti chiave

La composizione del microbiota vaginale e del microbiota intestinale è influenzata dall'assetto ormonale, e a loro volta questi due fattori impattano in misura decisiva sulla salute femminile: il quadro estrogenico ottimale e la condizione di eubiosi che si registrano durante l'età fertile proteggono la donna da svariate patologie cardiometaboliche, osteoarticolari, genitali; all'opposto, dopo la menopausa, il crollo dei livelli estrogenici e l'alterazione delle popolazioni microbiche inducono uno stato pro-infiammatorio che è alla base di numerosi disturbi.

In questo video, il dottor De Seta illustra:

- le principali fragilità di cui la donna in menopausa può soffrire per la correlazione fra deprivazione ormonale e disbiosi: alterazioni metaboliche, sarcopenia, diabete, osteoporosi, atrofia vulvo-vaginale, infezioni urinarie ricorrenti;
- i principali dati emersi dagli studi sull'impiego dei probiotici, in relazione all'impatto di alcuni ceppi sulla risposta glicemica, ai benefici dei lattobacilli sul fronte dell'osteoporosi, alle indicazioni all'uso dei simbiotici;
- come l'assunzione dei probiotici debba sempre accompagnarsi a un'alimentazione corretta, al movimento fisico aerobico quotidiano e al rispetto del sonno.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**

© 2024 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org