Sintomi perimenopausali: i possibili rimedi

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica, H. San Raffaele Resnati, Milano
Dott.ssa Dania Gambini
Dipartimento di Ginecologia e Ostetricia, H. San Raffaele, Milano

"Ho 52 anni e il ciclo ancora abbastanza regolare: solo un paio di volte, nell'ultimo anno, ho avuto un ritardo o un anticipo con spotting, per una settimana circa. Purtroppo però i disturbi della menopausa ci sono già tutti: il sonno molto disturbato e con continui risvegli notturni, vampate di calore sempre più frequenti, umore pessimo, stanchezza immotivata e apatia, nessuna energia e crisi di tristezza molto frequenti, dolori articolari modesti ma fastidiosi, aumento di peso, scarsissima libido, peggioramento della pelle con frequente prurito. Insomma, non è un bel vivere. Vorrei fare qualcosa perché mi sento ancora giovane e non vorrei peggiorare. Mi potete aiutare? Grazie".

Gentile amica, considerando la sintomatologia da lei descritta, tipica del periodo perimenopausale, le consigliamo l'utilizzo di integratori specifici (esistono diversi prodotti sul mercato, completi di sostanze naturali, vitamine, antiossidanti) utili per vivere al meglio questa fase. Inoltre, è opportuno instaurare una vita sana, con una moderata attività sportiva quotidiana (è sufficiente una camminata a passo veloce per 30 minuti) e un'alimentazione bilanciata. Un cordiale saluto.

Â© 2018 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org