Menopausa: le cure alternative alla terapia ormonale

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 50 anni e sono in premenopausa, per il momento solo con qualche sbalzo d'umore. Mi vorrei preparare al meglio: tutti si affannano a dire che la menopausa non è una malattia, ma dai mille sintoni di cui leggo a me pare proprio invalidante. Non posso fare la terapia sostitutiva per problemi di coagulazione del sangue. La mia ginecologa mi ha prospettato una terapia con ormoni bioidentici. Ma vorrei sinceramente sapere che cosa mi aspetta: mi devo rassegnare a un invecchiamento precoce, e a disturbi come vampate e dolori articolari? Grazie per tutte le informazioni che mettete a disposizione di noi donne sul vostro sito".
Anna

Gentile Anna, in presenza di controindicazioni alla terapia ormonale sostitutiva, come ad esempio, nel suo caso, l'aumentato rischio trombotico, non è indicata neanche la terapia a base di ormoni bioidentici; ma si può ricorrere a prodotti fitoterapici completi, in grado di alleviare i sintomi, da associare a integratori specifici per il benessere articolare ed osseo. Nel caso in cui la sintomatologia vasomotoria risulti particolarmente invalidante, gli inibitori del re-uptake della serotonina (SSRI) a basso dosaggio forniscono un aiuto importante. Uno stile di vita adeguato, con sana alimentazione e moderata attività sportiva quotidiana, contribuisce al benessere psico-fisico anche in questa fase della vita. Un cordiale saluto.

© 2020 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org