Insonnia e menopausa: ecco come dormire meglio e recuperare le forze

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 55 anni, e da tre anni sono in menopausa. Da subito ho avuto tutti i sintomi vasomotori, con vampate importanti. Ma la cosa più difficile da sopportare è l'insonnia: un vero incubo, perché sta compromettendo la mia vita privata e professionale. La terapia con bazedoxifene mi ha risolto le vampate, ma non i risvegli. L'insonnia è sempre lì: pesante, opprimente, consuma tutte le mie energie. Che fare allora? Grazie".

Gentile amica, la terapia ormonale sostitutiva prescrittale è un valido aiuto per recuperare il benessere psico-fisico in menopausa, perché agisce non solo sulla sintomatologia vasomotoria ma anche sul benessere dell'osso e delle articolazioni, riducendo inoltre i rischi cardiovascolari. Detto questo, per contrastare il problema dell'insonnia può assumere integratori e fitoestrogeni mirati, come l'estratto di polline e pistillo, uniti a vitamina E da abbinare a melatonina 2 mg alla sera dopo cena. Per migliorare la qualità del sonno è poi indispensabile un'attività fisica regolare: basta una passeggiata a passo svelto per mezz'ora al giorno. Nel caso la sintomatologia fosse particolarmente invalidante, può ricorrere agli inibitori del reuptake della serotonina (SSRI) a basso dosaggio, sempre sotto stretto controllo medico. Un cordiale saluto.

© 2021 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org