Fibromialgia in menopausa: essenziali il movimento fisico e la terapia ormonale sostitutiva

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

La domanda

Ho 54 anni, e sono in menopausa da due. Ho dolori muscolari e articolari che vanno sempre peggio.
Mi è stata fatta la diagnosi di fibromialgia.
Con tutti questi dolori, non esco più di casa e sono sempre più debole.
La terapia ormonale sostitutiva mi potrebbe aiutare?

I temi toccati

Perché la TOS può effettivamente attenuare questo quadro clinico legato alla transizione menopausale e che, complessivamente, costituisce la sindrome muscolo-scheletrica della menopausa
L'importanza di camminare per almeno mezz'ora, alla luce naturale del mattino, aumentando progressivamente la velocità dell'andatura
I benefici del nuoto e dell'aquagym
Perché la terapia ormonale dovrebbe avere un profilo androgenico
Il ruolo della glucosamina nella cura delle articolazioni, e degli aminoacidi a catena ramificata nel rafforzamento muscolare
Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute

© 2025 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org