

Menopausa: ecco gli stili di vita necessari per poter fare a lungo la terapia ormonale sostitutiva

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Regola d'oro per tutti, uomini e donne: chi adotta tutti i principali fattori di uno stile di vita sano può vivere fino a 10-24 anni in più, e può aspettarsi fino a 9-12 anni in più senza patologie croniche come diabete, malattie cardiovascolari, tumori, broncopneumopatia cronica ostruttiva e demenza. Ecco come procedere, ancor più se si vuole fare a lungo la terapia ormonale sostitutiva (TOS).

Una premessa indispensabile

E' essenziale rimettersi con decisione, costanza e senso di responsabilità al volante della propria vita per scegliere il meglio in ogni comportamento, così da minimizzare le molte conseguenze di eventuali patologie già presenti, ipertensione e diabete in primis, e costruire un presente e un futuro in grande salute.

Scelte alimentari antinfiammatorie

Eliminare gli zuccheri semplici e i grassi saturiPrivilegiare la frutta a basso indice glicemico (< 35), tra cui mele e pere, ribes rosso e nero, agrumi (arance, mandarini, clementine), lamponi, fragole, mirtilli, ciliegie, purché tutto nella giusta stagioneLa frutta secca ha un basso indice glicemico ma tante calorie: va quindi limitata a un massimo di 3-4 mandorle o 2-3 noci al giorno, e va evitata se si è già sovrappeso od obesoSono eccellenti la verdura cruda e cotta, e i legumi bolliti e frullati, questi ultimi da gustare in crema densa o come minestra più morbida, conditi con un cucchiaino d'olio di oliva, per renderli molto più digeribiliPasta e riso vanno consumati in quantità moderate e in base al peso corporeo, al metabolismo e al livello di attività fisica quotidianaPesce e carne possono essere consumati 2-3 volte la settimana;Introdurre circa 1000 mg di calcio al giorno, meglio se con latte, yogurt o kefir (se non si è intolleranti al lattosio), oppure con acque oligominerali a elevato contenuto di calcio (400 mg/litro, se non si soffre i calcoli renali)L'integrazione di vitamina D deve prevedere 2000-3000 UI al giorno, a seconda della stagione e del livello di esposizione solare. Si assorbe meglio con un cucchiaino di olio di semi di lino, ricco di acido linoleico e omega 3

Zero o minimo alcol

E' carico di zuccheri e lieviti, ed è tossico su numerosi fronti, con maggior pericolo per le donne

diabetiche. Inoltre l'alcol è molto calorico ma scarsamente nutritivo: per questo si parla di "calorie vuote".

Zero fumo

Il fumo produce gravi effetti tossici sui vasi sanguigni e sulle fibre nervose, che amplificano i danni già seri da inattività fisica, sindrome dismetabolica, diabete e obesità.

Camminata mattutina

Almeno 30 minuti all'aria aperta, meglio ancora 45, aiutano a:

ottimizzare l'utilizzo del glucosio da parte dei muscoli, controllando la glicemia e limitando la tossicità dei picchi glicemici;mantenere un migliore e più agevole controllo del peso, o dimagrire, se si è sovrappeso;ossigenare la parete delle arterie e migliorare il flusso sanguigno, soprattutto verso le gambe e i piedi, che sono le parti del corpo più vulnerabili ai danni circolatori da diabete mal controllato;ridurre il rischio di angina e infarto, più alto nelle donne ipertese, e/o sovrappeso od obese, ancor più se diabetiche;migliorare l'umore, riducendo il rischio di depressione;migliorare la serenità complessiva, riducendo l'ansia e gli attacchi di panico;migliorare le capacità di attenzione, concentrazione e memoria, rallentando il deterioramento cognitivo legato all'invecchiamento, al diabete e a una menopausa non curata con terapie ormonali;ridurre il rischio di microangiopatia e neuropatia diabetica che, senza un'adeguata prevenzione, possono portare all'amputazione degli arti. In Italia ogni 90 minuti un diabetico o una diabetica subiscono l'amputazione di un piede o di una gamba, irreversibilmente lesi dal diabete;migliorare le funzioni intestinali, dalla qualità della digestione alla regolarità del transito;ottimizzare la salute del microbioma intestinale, grande protagonista della nostra salute;migliorare tutti i profili ormonali;abbassare il cortisolo, ormone dello stress: l'unico ormone che sale con l'età, ancor più se gravata da dolore e malattie;attenuare l'infiammazione sistemica, prima causa di dolore e invecchiamento patologico.Se poi si aggiunge un po' di stretching, yoga o pilates, a casa o in palestra, il fitness sarà completo e produrrà risultati entusiasmanti.

Rispetto del sonno e della respirazione

E' fondamentale:

dormire bene almeno 7 ore e mezza per notte, meglio ancora 8: ma il sonno migliora se al mattino si cammina all'aria aperta, perché in questo modo migliorano tutti i bioritmi circadiani;respirare lentamente e profondamente.

Bibliografia essenziale

Genazzani AR, Monteleone P, Giannini A, Simoncini T. Hormone therapy in the postmenopausal

years: considering benefits and risks in clinical practice. *Hum Reprod Update*. 2021 Oct 18;27(6):1115-1150. doi: 10.1093/humupd/dmab026. PMID: 34432008

Jackowska B, Wiśniewski P, Noiński T, Bandosz P. Effects of lifestyle-related risk factors on life expectancy: A comprehensive model for use in early prevention of premature mortality from noncommunicable diseases. *PLoS One*. 2024 Mar 14;19(3):e0298696. doi: 10.1371/journal.pone.0298696. PMID: 38483876; PMCID: PMC10939220

Larsson SC, Kaluza J, Wolk A. Combined impact of healthy lifestyle factors on lifespan: two prospective cohorts. *J Intern Med*. 2017 Sep;282(3):209-219. doi: 10.1111/joim.12637. Epub 2017 Jun 23. PMID: 28561269

Li Y, Pan A, Wang DD, Liu X, Dhana K, Franco OH, Kaptoge S, Di Angelantonio E, Stampfer M, Willett WC, Hu FB. Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population. *Circulation*. 2018 Jul 24;138(4):345-355. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.117.032047

Mishra GD, Davies MC, Hillman S, Chung HF, Roy S, Maclaran K, Hickey M. Optimising health after early menopause. *Lancet*. 2024 Mar 9;403(10430):958-968. doi: 10.1016/S0140-6736(23)02800-3. Epub 2024 Mar 5. PMID: 38458215

Nguyen XT, Li Y, Wang DD, Whitbourne SB, Houghton SC, Hu FB, Willett WC, Sun YV, Djousse L, Gaziano JM, Cho K, Wilson PW; VA Million Veteran Program. Impact of 8 lifestyle factors on mortality and life expectancy among United States veterans: The Million Veteran Program. *Am J Clin Nutr*. 2024 Jan;119(1):127-135. doi: 10.1016/j.ajcnut.2023.10.032. Epub 2023 Dec 7. PMID: 38065710

Pinkerton JV. Hormone Therapy for Postmenopausal Women. *N Engl J Med* 2020;382:446-455. doi:10.1056/NEJMcp1714787

Sakaniwa R, Noguchi M, Imano H, Shirai K, Tamakoshi A, Iso H; JACC Study Group. Impact of modifiable healthy lifestyle adoption on lifetime gain from middle to older age. *Age Ageing*. 2022 May 1;51(5):afac080. doi: 10.1093/ageing/afac080. PMID: 35543031; PMCID: PMC9092121

Stuenkel CA, Gompel A. Primary Ovarian Insufficiency. *N Engl J Med* 2023;388:154-163. doi:10.1056/NEJMcp2116488

Yanachkova V, Vasileva-Slaveva M, Kostov S, Yordanov A. Reconsidering Hormone Replacement Therapy: Current Insights on Utilisation in Premenopausal and Menopausal Women: An Overview. *J Clin Med*. 2025 Oct 10;14(20):7156. doi: 10.3390/jcm14207156. PMID: 41156026; PMCID: PMC12565178

ATTENZIONE: Questi approfondimenti NON costituiscono indicazioni terapeutiche individuali.

Hanno l'obiettivo di migliorare la cultura sulla salute in modo scientifico, così da ottimizzare il dialogo, rispettoso e costruttivo, con il medico di fiducia. Solo il medico ha titolo, ruolo e responsabilità per diagnosi e cura della singola persona.