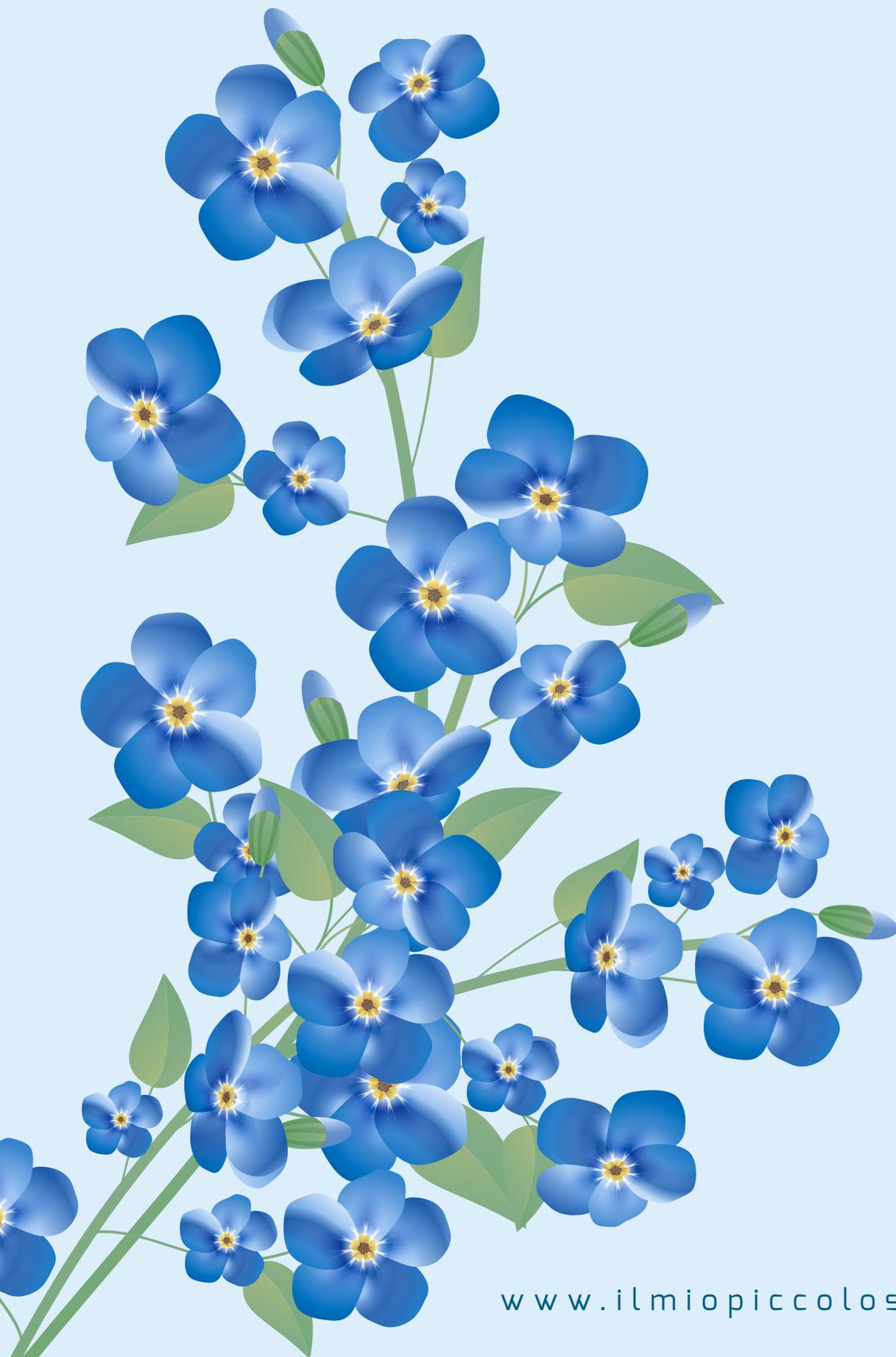


# Non ti scordar di Te

22 aprile 2018, Giornata della Salute della Donna



[www.ilmiopiccolosegreto.it](http://www.ilmiopiccolosegreto.it)

Questo Ebook è stato realizzato in occasione della  
Giornata Nazionale della Salute della Donna

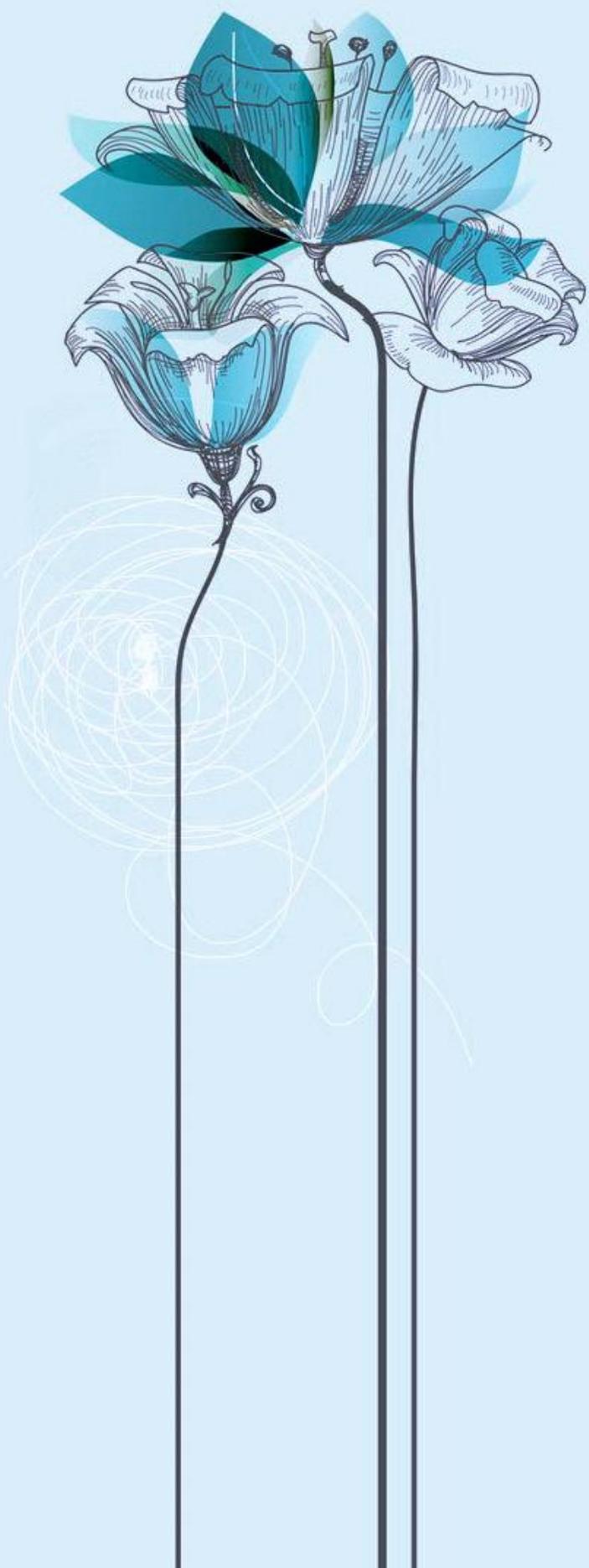
dalla redazione di:

IL MIO PICCOLO SEGRETO

LA MENOPAUSA E LA VITA DI COPPIA

Tutti i diritti dei contenuti dei siti Web di Shionogi sono di proprietà di Shionogi e dei suoi licenzianti.

Realizzato a Marzo 2018



# il mio piccolo segreto

*la menopausa e la vita di coppia*

## Grazie per aver scaricato il nostro ebook

Qui troverai tante informazioni utili che riguardano la vita della donna dopo i 50 anni. È di questo che ci occupiamo su [ilmiopiccolosegreto](#), lo spazio virtuale dedicato a tutte coloro che vogliono di vivere una vita sana e felice durante e dopo la menopausa.

Le nostre pagine ti raccontano che non sei sola: i tuoi disturbi possono essere gestiti e affrontati, grazie alla consulenza di esperti. In questo ebook abbiamo voluto perciò raccogliere gli articoli più letti nell'ultimo anno.

In quest'ultimo anno, oltre 500mila donne hanno visitato le nostre pagine e ci hanno raccontato le loro storie di battaglie vinte e di soddisfazioni raggiunte.

Ogni settimana pubblichiamo due nuovi articoli per te.

Torna a trovarci per leggere le ultime novità!

# indice

Atrofia vaginale: cos'è.....	5
Sintomi della menopausa .....	8
Rapporti navigati e problemi di secchezza. La storia di Luisa .....	9
Rapporti sessuali dolorosi in menopausa.....	12
Prurito intimo in menopausa: è un'infezione vaginale o una conseguenza dell'età? .....	15
Sintomi della menopausa e come influiscono sulla vita di coppia .....	19
Secchezza intima: quando è il caso di parlarne con il ginecologo .....	22
Premenopausa e alterazioni del ciclo mestruale.....	25
Dolori simil mestruali senza ciclo in menopausa e premenopausa .....	28
Come interpretare le perdite ematiche in menopausa? .....	31
Dolori al seno anche in menopausa: come riconoscerli e possibili rimedi .....	35
Inizio post-menopausa: quali sono i primi sintomi e come riconoscerli.....	38
Menopausa e ipertensione: cause e rimedi.....	42
Gli esercizi invisibili per rinforzare il pavimento pelvico, un aiuto decisivo dopo i 50 ....	45
Insonnia in menopausa, come superarla.....	49
Cosa succede ai tuoi ormoni in menopausa.....	53
Ansia in menopausa: ecco come tenerla sotto controllo.....	57

# Atrofia vaginale: cos'è



## Cos' è l'Atrofia Vulvo Vaginale?

L'Atrofia Vulvo Vaginale (o semplicemente Atrofia Vaginale) è una condizione patologica molto comune nelle donne.

Si manifesta con sintomi e conseguenze che possono creare imbarazzo: pruriti intimi, dolore ai rapporti (dispareunia), perdite ematiche, secchezza. Per questo motivo è poco conosciuta.

L'Atrofia Vaginale causa un assottigliamento dei tessuti vulvari che diventano più fragili e meno elastici. Sono questi fattori a causare i principali fastidi.

## L'Atrofia Vulvo Vaginale è un effetto della menopausa?

Sì. Questo accade perché durante la menopausa la quantità di estrogeni nel corpo diminuisce. L'effetto è un assottigliamento della parete vaginale, che diventa più fragile e meno lubrificata, causando sintomi come secchezza intima, dolore durante il rapporto, prurito e irritazione.

Tali sintomi sono comuni nelle donne in menopausa e se si manifestano contemporaneamente possono indicare la presenza di Atrofia Vulvo-Vaginale, una condizione che può essere diagnosticata dal ginecologo.

In Italia ne soffre oggi 1 donna su 2.

## Come mi accorgo di avere l'Atrofia Vaginale?

L'Atrofia Vulvo Vaginale si evidenzia attraverso una serie di disturbi:

- **Secchezza vaginale:** una sensazione di mancanza di lubrificazione naturale, non solo prima o durante un rapporto intimo, ma anche in momenti "normali"; una sensazione che ci sia "qualcosa che non va".
- **Prurito intimo:** chi non ha mai provato la fastidiosa sensazione di prurito, magari in conseguenza di una infezione? Ed è proprio a questo che si pensa quando si presenta questo disturbo spesso confuso con la candida. La differenza sostanziale sta nel fatto che, con le dovute prescrizioni mediche, l'infezione dopo un po' passa. Il prurito intimo che deriva invece dall'Atrofia Vulvo Vaginale persiste e tende a peggiorare.
- **Dolore e irritazione:** lo stadio successivo al prurito è l'irritazione. Più nello specifico, l'avanzare del prurito e la necessità di alleviarlo può provocare microlesioni al tessuto vaginale assottigliato dall'Atrofia Vulvo Vaginale che danno un senso di irritazione, di gonfiore, di dolore. Allo stesso modo la mancanza di una lubrificazione naturale (la secchezza) genera dei microtraumi meccanici se proviamo ad avere dei rapporti intimi con il partner. Tutto ciò può portare disagio e imbarazzo anche nelle coppie più "navigate".
- **Dispareunia:** è questo il nome tecnico che definisce i rapporti intimi dolorosi, un problema che non implica solo la necessità di rivolgersi al più presto al medico (anche se può essere imbarazzante) ma che comporta una serie di conseguenze di natura psicologica: senso di inadeguatezza, paura di mettere in crisi la coppia, timore che l'interruzione della vita intima possa portare conseguenze agli equilibri sentimentali, etc. Se provi dolore durante o dopo il rapporto sappi che certamente devi controllarti: se sei già in menopausa potrebbe trattarsi di Atrofia Vaginale.

Se avverti uno o più di questi fastidi e sei già in menopausa ti consigliamo di parlarne con un ginecologo esperto in menopausa al più presto.

## L'Atrofia Vulvo Vaginale si può curare? Cosa posso fare?

La buona notizia è che, specialmente se sei alle prime avvisaglie di questo disagio e ciò che provi è più simile al fastidio che al dolore, puoi fare moltissimo per ristabilire un equilibrio e tornare a vivere la tua vita intima normalmente.

Se l'Atrofia Vulvo Vaginale è a uno stadio avanzato (dunque hai perdite, dolore, ti è impossibile compiere determinate azioni quotidiane come camminare o star seduta per qualche tempo) hai davanti a te diverse opzioni che possono aiutarti a ristabilire una situazione accettabile in poco tempo, alleviando prurito e dolore.

L'Atrofia Vaginale è infatti una patologia che avanza con il tempo e si aggrava se trascurata.

La prima cosa da fare è evitare rimedi casalinghi e cure fai-da-te. La cosa più saggia è sempre scegliere di parlarne con un medico, possibilmente un ginecologo specializzato in menopausa.

Se credi che sia importante avere un secondo parere, abbiamo realizzato per te una lista di ginecologi in Italia specializzati in menopausa. Questa lista è completa di indirizzi e telefoni: potrai scegliere quello più vicino a casa tua e prendere autonomamente un appuntamento.



CERCHI  
UN **ESPERTO** IN  
**MENOPAUSA** ?  
NELLA TUA ZONA

INIZIA DA QUI



# Sintomi della menopausa

#ILMIOPICCOLOSEGRETO

Prurito intimo

Dolore durante i rapporti

Insonnia

Calo della libido

Infezioni vaginali

Ansia

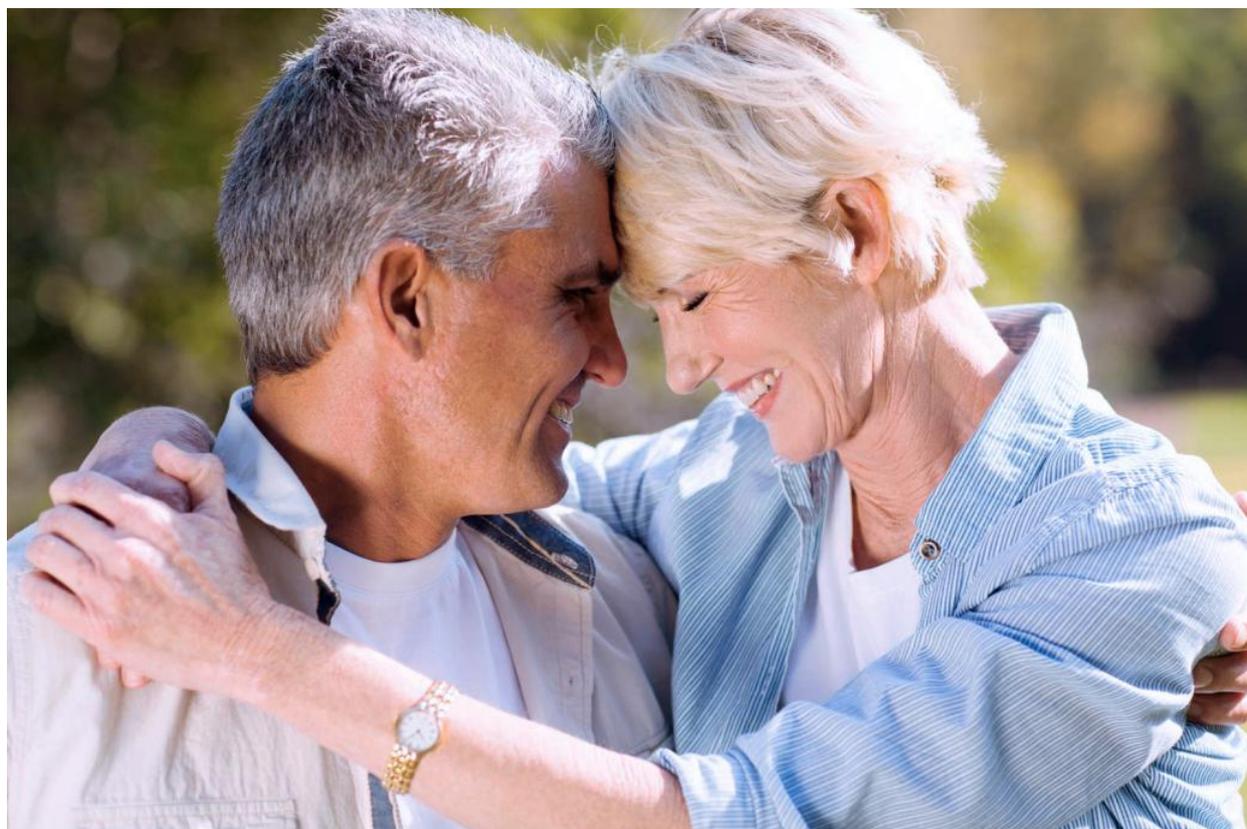
Incontinenza urinaria

Stanchezza

Depressione



# Rapporti navigati e problemi di secchezza. La storia di Luisa



*Un'altra donna, un'altra lettrice ha deciso di raccontarci la sua **esperienza con l'atrofia vulvo-vaginale** prendendo in esame il suo rapporto con il marito. Un'unione longeva, navigata, solida, che pure ha subito qualche scossone con l'arrivo della **menopausa**.*

“Non mi aspettavo che succedesse questo dopo la menopausa, nessuno mi aveva mai parlato della secchezza intima, sentivo altre persone, ho tante amicizie e anche per il lavoro che ho fatto (l'infermiera, ndr), ho parlato anche con persone qualificate, ma non pensavo che potesse succedere a me perché non ho mai avuto problemi con il ciclo, mai avuto problemi sessuali... niente insomma e forse per questo non l'ho accettato”.

Luisa (nome di fantasia, ndr) è sposata da più di 30 anni, una donna forte, decisa, dal piglio determinato che non si lascia scoraggiare. Ha deciso di raccontare a tutte le altre donne la sua esperienza con il climaterio e con i disturbi tipici di quella che è una fase naturale della vita di una donna ma della quale troppo poco spesso si parla.

“Io non sapevo neanche dell'esistenza di certi problemi, insomma, se dico Atrofia Vulvo Vaginale, la maggior parte delle amiche mi dice: Ma che cos'è?”



Si parla moltissimo del desiderio e della libido maschile, specialmente nei rapporti di lunga durata, ma mai di libido femminile. Ma questa specie di tabù, di segreto, non riguarda solo la sfera della libido. Si sanno una serie di cose che possono succedere quando arriva la menopausa: si parla di vampate, di osteoporosi, di fine delle mestruazioni, del fatto che si ingrassa, di depressione.... ma non ho mai pensato che potesse esistere una questione legata all'atrofia, un'alterazione delle pareti vaginali. Per cui ci sono rimasta proprio sorpresa”.

Per Luisa avere “scoperto” la secchezza e l'Atrofia vaginale ha significato innanzitutto una modificazione del rapporto con il suo compagno, suo marito: una relazione felice, serena, solida che a suo dire non ha mai avuto particolari momenti di crisi né di flessione del “piacere di stare insieme”.

“Quando l'ho scoperto infatti è stato... è stato brutto, insomma... sinceramente per un po' di tempo non l'ho neanche affrontato e ho sbagliato perché avrei potuto trovare qualche soluzione in più. Non sapevo neanche che fosse un problema legato alla menopausa”.

Luisa sottolinea l'importanza di una diagnosi precoce e l'importanza assoluta di farsi visitare da un ginecologo “che ne sa di menopausa, da un medico che è abituato a questo tipo di pazienti, perché non tutti sono preparati sull'argomento.

Quando mi è successo questo e ne ho parlato a casa, mio marito mi ha spinto verso la sfera medica, mi ha detto: Guarda trova una persona brava che ti possa seguire, se vuoi ti aiuto a trovarne una.... Però non è facile parlarne, insomma, è un problema mentale, un dolore misto ad ansia, come una paura di non riuscire. Per cui non so se mio marito ha mai capito veramente cosa provassi”.

Insomma, devo essere sincera, non ho avuto particolari problemi in menopausa, insomma non mi ha colto di sorpresa, ma l'unica cosa che non sapevo era di questa secchezza che mi ha dato anche parecchio fastidio nel mio rapporto affettivo. Non me l'aspettavo in modo così significativo.

## Arrivo della menopausa: “assestamento” nella coppia

“Nei primi momenti ho avuto qualche vampata, qualche sbalzo d'umore, però soprattutto non mi andava di avere rapporti, anche per via di questa secchezza, insomma: con mio marito ne abbiamo parlato e gli ho detto: “Mo' mi devi lasciar stare per un po' perché per il momento non mi sento”, era uno stato così, come si dice? Disfunzionale. Il primo anno è stato più brutto perché le cose che non mi aspetto non le accetto. Quello che sapevo della menopausa era tutto molto vago”.

“Una informazione puntuale su tutto quello che accade nel corpo di una donna durante la menopausa, su quali possono essere i disturbi e i disagi, al di là delle “classiche” vampate, in effetti manca e davvero non se ne parla mai” (e in questo senso spero davvero, con questo blog, di darti una mano!, ndr)



“La difficoltà a condividere è grande. Anche quando dovevo andare in farmacia a comprare delle cose per la menopausa... insomma la prima volta c'era una donna, ma la seconda volta c'era un uomo ed è incredibile di quanto imbarazzo abbia provato perché se per gli uomini maturi si parla di sessualità, vedi il Viagra o altre cose simili, per le donne questa cosa della sessualità dopo la menopausa sembra essere un tabù. Se tu ci fai caso, nella comunicazione si parla di impotenza maschile ma mai, dico mai, di difficoltà femminile, delle nostre questioni”.

“In generale diciamo che l'intimità è diventata più difficile, quando uno è sposato da tanto non è che pensa sempre solo a quello, ecco. Però quando c'è la voglia di stare bene e la cosa diventa un po' problematica proprio a causa di questa secchezza vaginale, a volte anche del dolore, certamente non è piacevole e non aiuta la coppia.

Il fatto è che quando un rapporto va avanti da tanto tempo ad un certo punto pensi anche che sia mancanza di coinvolgimento, insomma, pensi che ci sia qualcosa che non va, ti chiedi se forse non c'è più quel trasporto, quella passione... insomma una situazione anche stressante.

Ma in realtà non è così, è una cosa che succede a tante e che si può risolvere parlandone con il medico.

Certo, a volte sento che c'è uno stato d'animo diverso da giorno a giorno. Ci sono stati dei momenti nei quali sono stata particolarmente giù di morale. Da quando sono in menopausa mi sento cambiata io come donna e il percorso per ritrovare te stessa non è sempre immediato, ecco. Ci ho messo un po' di tempo a capirlo io, figuriamoci lui.

È vero che non tutti gli uomini hanno la capacità di approcciare nel modo giusto il problema, il rischio di compromettere il rapporto è più dal punto di vista degli uomini, perché si trovano di fronte a una situazione inattesa, della quale non si parla, figuriamoci che non ne avevo mai sentito parlare neppure io che sono donna... ma moltissimo dipende da noi, da noi donne, come affrontiamo il problema insieme al partner, come siamo in grado di parlarne, di farci capire, di spiegarci, perché mi rendo conto che neanche io, all'inizio, l'ho aiutato tanto”.



CERCHI  
UN **ESPERTO** IN  
MENOPAUSA ?  
NELLA TUA ZONA ?

**INIZIA DA QUI**



*Durante la menopausa l'intimità con il tuo partner può diventare dolorosa e la causa potrebbe essere l'atrofia vulvo vaginale. Scopriamo di cosa si tratta e come si può affrontare questo disagio per trascorrere ancora bei momenti con il tuo partner e ritrovare la complicità.*

Lo vorresti, anzi lo vuoi, ma il dolore ti blocca. Non capisci perché quello che era così tanto naturale e piacevole è diventato di colpo difficoltoso. Ce l'hai con te stessa perché pensi di essere tu il problema. Non vuoi parlarne perché ancora una volta pensi sia colpa tua, dell'età e non ci si possa fare niente: sei in menopausa e non si torna indietro, devi solo stringere i denti ogni tanto e farlo felice, cercando di pensare ad altro che non sia quel dolore lacerante che ti impedisce anche solo di immaginare il desiderio e il piacere.

## **Cosa ne pensi se ti dicessi che non sei sola?**

Ne parla la ginecologa Alessandra Graziottin: “Il 44% delle donne in menopausa lamenta una secchezza vaginale fastidiosa cheFastidi intimi durante la menopausa può dare dolore ai rapporti, già dopo tre anni dall'ultima mestruazione. Se poi non si è avuta intimità fisica per anni, è possibile che si sia creata non solo una grave secchezza, ma anche una “involuzione” genitale ossia un assottigliamento delle mucose, un'atrofia dei genitali esterni e una contrazione muscolare – soprattutto in chi non ha avuto parti per vie naturali – che restringe l'entrata vaginale favorendo la comparsa di abrasioni e un dolore che, sì, può essere fortissimo”.



Quasi una donna su 2, dunque, lamenta dolore e fastidio durante i rapporti: è una condizione cronica che dovrebbe essere curata da subito per evitare l'acuirsi dei sintomi e per tornare ad avere una vita sessuale normale e soddisfacente. L'importante è parlarne con il tuo medico curante, o meglio, con il ginecologo e se hai ancora qualche dubbio non esitare a chiedere un secondo parere perché ne va della tua salute e della serenità della coppia, perché si può guarire e soprattutto si possono alleviare i sintomi.

Potrebbe infatti trattarsi dei sintomi dell'Atrofia Vulvo Vaginale, una condizione assai frequente in menopausa provocata dal naturale assottigliamento dei tessuti interni ed esterni e dalla perdita di lubrificazione ed elasticità dei genitali. Questa situazione contribuisce ad una serie di sintomi tra cui il dolore durante il rapporto sessuale, più della metà delle donne riscontra dei fastidi intimi durante la menopausa.

“Noto spesso che le pazienti sono restie ad affrontare questo argomento nel corso di una visita di controllo – confessa la ginecologa Vincenza De Falco – e a volte sono poco interessate a intraprendere i vari tipi di terapie, sono sostanzialmente rassegnate. Non dovete rassegnarvi così facilmente e non dovete avere sentimenti di tipo negativo, perché le soluzioni ci sono e avete ancora tanti anni di vita per vivere felicemente e appagate anche da un punto di vista sessuale con il vostro partner”.

### 3 accorgimenti per lenire il dolore e la secchezza vaginali

Accanto all'approccio medico ma anche in fase di prevenzione, puoi seguire delle buone regole quotidiane che contribuiscono a limitare la secchezza intima e il dolore (ricorda però che un dolore è sempre un sintomo di qualcosa che non va ed è necessario che tu ti rivolga al medico).

1. Evita i sintetici. Se avverti prurito, la prima buona regola è lasciar respirare i tessuti genitali. Usa abiti (soprattutto biancheria intima) realizzati con stoffe naturali come cotone, lino o seta ed evita i sintetici. Per lo stesso motivo non indossare salvaslip o assorbenti che creano un effetto irritante e “scaldano” senza far circolare aria.
2. Indossa gonne e abiti larghi. Per qualche tempo niente jeans stretti né collant che creano un effetto barriera. È il momento di rispolverare tutte le tue gonne scegliendo un abbigliamento più fresco. Per fortuna la moda di quest'anno va decisamente incontro a queste esigenze.
3. Attenzione all'igiene intima. Per la tua igiene quotidiana è il momento di scegliere qualcosa di più delicato del solito, a base di camomilla o timo che aiutano anche a rinfrescare e tenere lontane le infezioni. Non esagerare, però: i saponi vanno usati una o due volte al giorno al massimo e vanno diluiti con acqua perché un utilizzo troppo frequente o concentrato danneggia la flora batterica e l'ecosistema vulvare.

## L'intesa e la comunicazione con il partner sono la "cura" migliore

La vita media delle donne è di 84 anni e di questi, 35 o 40 sono da vivere dopo la menopausa. Non puoi rinunciare alla vita sentimentale né puoi immaginare che per metà della tua vita sarai un'altra donna, diversa da prima e senza passioni. La tua vita intima in menopausa continua sia che tu abbia un marito oppure ti stia avvicinando ad una nuova relazione.

L'intesa e la comunicazione con il tuo partner sono fondamentali per mantenere il rapporto attivo e intenso per lungo tempo: parla con lui di ciò che provi, di ciò che senti e trovate insieme e con naturalezza il modo di superare quei momenti imbarazzanti nei quali tu vorresti dire di "no".

Spiegagli che il tuo problema non è la mancanza di desiderio nei suoi confronti, ma è la paura di provare dolore. Questo è il primo passo verso la soluzione del tuo fastidio e fa' che sia anche la promessa di un impegno: quello di parlarne con uno specialista al più presto.



CERCHI  
UN **ESPERTO** IN  
MENOPAUSA ?  
NELLA TUA ZONA ?

INIZIA DA QUI

# Prurito intimo in menopausa: è un'infezione vaginale o una conseguenza dell'età?



*In **menopausa** alcune **infezioni vaginali**, possono essere più frequenti. Ecco perché e come non confondere i sintomi dell'una con quelli dell'**atrofia vulvo-vaginale**.*

Il pH vaginale nelle donne in premenopausa è minore di 4.5 e riflette la produzione di acido lattico da parte della flora dei lactobacilli. Il pH vaginale aumenta fino ad oltre 6 nelle donne in postmenopausa a causa della riduzione della colonizzazione vaginale da parte dei lattobacilli, in conseguenza di una diminuzione del glicogeno, e di un assottigliamento dell'epitelio vaginale. Per tali ragioni, la vagina in postmenopausa è a rischio di infezioni e infiammazione e anche di atrofia vulvo-vaginale.

Così come la cistite, anche le infezioni vaginali causate da batteri o funghi sono scomode "compagne di viaggio". In particolare l'infezione da Candida è particolarmente diffusa durante l'età fertile ma può presentarsi anche in menopausa spesso in forma recidivante.

La candidosi è una forma di vaginite causata da un fungo, scientificamente noto come Candida albicans (il più comune). Come nel caso dell'Escherichia Coli, che è già presente nel nostro organismo come microrganismo attivo nell'ultimo tratto intestinale, così anche la Candida fa parte della flora microbica presente in vari distretti del nostro organismo come l'intestino, la vagina e la bocca.



È in presenza di particolari condizioni che la Candida “silente” diventa aggressiva e causa la comparsa di infezioni che possono comparire in parti differenti del corpo:

- sulla cute in forma di dermatite
- nella bocca come un’afta o una stomatite
- nella mucosa vaginale come vaginite

## I sintomi della vaginite da candida, individuarla senza confonderla con l’atrofia vulvo vaginale

In particolare questa infezione ha un sintomo piuttosto specifico nella comparsa di perdite caseose, ovvero biancastre e dalla consistenza grumosa, simili a latte cagliato. Queste perdite, che si concentrano tutto attorno all’ingresso della vagina e all’interno delle piccole labbra, possono accompagnare altri sintomi tipici:

- bruciore e irritazione delle parti intime
- gonfiore nella zona vulvo-vaginale
- dolore durante i rapporti sessuali
- prurito forte, talvolta incontenibile, ai genitali, anche notturno che non trova sollievo neppure grattandosi

La maggior parte di questi sintomi sono comuni anche ad altri disturbi, primi fra tutti quelli direttamente correlati con la menopausa, come l’Atrofia Vulvo Vaginale . Anche nel caso dell’atrofia vulvo-vaginale si possono avvertire dolori e fastidi durante i rapporti, possono frequentemente occorrere irritazioni oltre a stati pruriginosi, connessi al senso di secchezza vaginale.

Proprio per questa somiglianza nei sintomi è importante chiedere il parere di un ginecologo e sottoporsi agli esami di routine necessari per individuare eventuali infezioni batteriche o da candida (di solito un tampone vaginale). Tuttavia dopo aver individuato la presenza di candidosi, come spiega la ginecologa Alessandra Graziottin: “È essenziale che il medico, di fronte a un’infezione [...] specie se recidivante, faccia una rapida ma rigorosa valutazione dei diversi fattori in gioco, per formulare una diagnosi accurata e disegnare una strategia terapeutica multimodale personalizzata che abbia la massima probabilità di:

- curare bene il singolo episodio;
- evitare la progressione verso la vestibolite vulvare (che interessa ben il 22% delle donne con Candida);
- ridurre la probabilità e la frequenza delle recidive”.

## Fattori predisponenti e fattori precipitanti della candida vaginalis

Da un lato esistono, come sottolineano gli specialisti, dei fattori predisponenti ovvero delle condizioni che rendono delle donne più Fastidi intimi durante la menopausa vulnerabili all’infezione rispetto ad altre.



È il caso di donne con problemi di metabolismo glucidico nelle quali, anzi una candidosi recidivante può essere anche il primo marker di diabete non ancora diagnosticato, o di fattori immunitari o endocrini più complessi. Tuttavia la candida recidivante può essere anche dovuta a errori nella dieta, quando è troppo ricca di zuccheri semplici e lieviti. In alcuni casi anche l'uso esclusivo di biancheria intima sintetica, di salvaslip o di abbigliamento eccessivamente attillato possono costituire un fattore predisponente.

Accanto a questioni legate ad abitudini o predisposizioni genetiche o metaboliche, ci sono dei fattori precipitanti che favoriscono la comparsa di una infezione: "scatenano la Candidiasi sintomatica, [...] inducono la moltiplicazione della Candida, l'aumento della sua aggressività nei confronti delle cellule della mucosa vaginale e/o l'alterazione della qualità delle difese dell'ospite".

È il caso di trattamenti antibiotici, che possono influire sulla flora batterica a difesa naturale della zona vulvare, oppure di rapporti intimi quando la lubrificazione è scarsa o assente.

## **Secchezza e prurito intimo: ecco perché possono essere concausa di una infezione da candida**

Durante la menopausa uno dei fattori che più spesso le donne lamentano, volendo mantenere una vita di coppia attiva, è la comparsa di secchezza vaginale che non dà la possibilità di avere rapporti intimi fluidi. Spesso proprio il tentativo di vivere un momento privato con il partner si trasforma in una serie di tentativi dolorosi, frustranti e imbarazzanti che portano molte donne, alla fine, a rinunciare all'impresa.

La secchezza intima infatti può portare a irritazioni e micro-lacerazioni delle pareti vaginali che di per sé costituiscono un fattore precipitante per la candida.

In questi casi è perciò ancor più importante parlarne con il ginecologo che, individuando la giusta cura, sia per l'infezione da candida o da altri batteri che per la secchezza vaginale, può riportare la coppia a vivere momenti sereni.

## **Come prevenire l'infezione da candida**

La prevenzione è un fattore protettivo molto efficace per scongiurare l'insorgenza di infezioni intime. Per questo motivo è importante:

- Seguire un'alimentazione bilanciata senza eccesso di prodotti lievitati o dolci. È fondamentale seguire uno stile nutrizionale sano che tenga conto dell'età e dello stile di vita.
- Una dieta bilanciata con il giusto apporto di fibre aiuta anche a mantenere una funzione intestinale regolare, un altro elemento importantissimo per scongiurare candidosi recidivanti.

- Curare correttamente l'igiene intima che non sia troppo blanda né troppo aggressiva: in menopausa è bene scegliere detergenti adatti e delicati proprio per non interferire con le difese – già più blande del solito – delle parti intime. Per lo stesso motivo non bisogna eccedere con la pulizia, due bidet al giorno sono sufficienti.
- È bene usare biancheria intima di cotone naturale, possibilmente senza percentuali di sintetico, perché proteggono in modo più delicato e non “scaldano”, irritando per sfregamento.
- In caso di necessità si possono utilizzare assorbenti o proteggi slip in cotone bianco lavabile: possono apparire scomodi e demodé ma sono in grado di offrire una protezione per le piccole perdite senza irritare la vagina.
- Sarebbe bene evitare indumenti sintetici e stretti specie nella zona del cavallo o in vita. In caso di infezione da candida è importante lasciar respirare i tessuti.



CERCHI  
UN **ESPERTO** IN  
**MENOPAUSA** ?  
NELLA TUA ZONA ?

INIZIA DA QUI



# Sintomi della menopausa e come influiscono sulla vita di coppia



*I **sintomi della menopausa** in una donna sono diversi, alcuni riconoscibili, altri meno. Analizziamo quelli che influiscono negativamente sulla **vita di coppia**.*

Sindrome climaterica è il nome scientifico che indica l'insieme dei sintomi della menopausa, periodo, molto variabile, che di norma è situato tra la metà dei quarant'anni e la metà dei cinquanta, sebbene l'età media dell'ingresso in menopausa sia di 51 anni.

Per quanto se ne parli e si cerchi di trovare delle sintomatologie comuni, in realtà la parola che la fa da padrone è soggettività. Essendo un evento fisiologico (ma anche psicologico) i sintomi caratteristici evolvono facilmente in disturbi variabili da donna a donna, sia per intensità che frequenza.

Nel tempo si è comunque trovato un colpevole principale cui imputare tutte le modifiche psico-fisiche del caso: il calo (o comunque il continuo fluttuare) dei livelli di estrogeni.

## **Cosa succede al sistema endocrino in menopausa**

Tra i sintomi più frequenti riportati dalle dirette interessate troviamo le vampate e le sudorazioni notturne, la secchezza di pelle e capelli, disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione, deficit della memoria, dolori articolari e muscolari, ma anche ansia e depressione, affaticamento facile, irritabilità e mal di testa.



Questo perché la menopausa è indicativa, a suo modo, della fase di invecchiamento del corpo della donna: indica, infatti, la fine del periodo fertile. E l'invecchiamento è un processo fisiologico inevitabile: il corpo cambia e necessita di nuove attenzioni e nuova consapevolezza.

Che la cute perda elasticità e diventi più secca, c'è da aspettarselo. Che si accumulino qualche rotolino di grasso in più attorno al girovita, è quasi normale (a meno di un'intensa attività fisica in palestra o di un'alimentazione sana ed equilibrata). Che i dolori artico-muscolari si presentino all'appello, è colpa del naturale indebolimento delle ossa e della minore elasticità delle articolazioni.

La verità è che mente e corpo sono legati a doppia mandata e se qualcosa non funziona nella mente è molto probabile che tutto il corpo ne risenta. Vivere dunque il periodo della menopausa con timore e angoscia ti porta ad accusare un peggioramento dei disturbi fisici legati a questa fase della tua vita.

## I sintomi della menopausa e la vita di coppia

Classifica a parte meritano particolare attenzione i sintomi legati alla sfera sessuale nella vita di coppia: calo della libido, secchezza vaginale e rapporti sessuali dolorosi.

Se le cause dell'atrofia vulvo-vaginale sono fisiche, le sue conseguenze più importanti per la donna e il suo partner sono emotive", racconta Emmanuele A. Jannini, ordinario di Endocrinologia e Sessuologia presso l'Università Tor Vergata di Roma e presidente della Società Italiana di Andrologia e Medicina della Sessualità (SIAMS). "Alla minore frequenza nei rapporti sessuali si associa anche una minore soddisfazione, fino ad arrivare alla scelta di evitare i rapporti sessuali".

Ma ciò non significa che sei destinata alla clausura e al "digiuno" sessuale, anzi.

Già, perché il desiderio non dipende solo dagli estrogeni, ma da quanto ti senti desiderabile e desiderata.

Secondo David Frederick, responsabile di The journal of sex research, studio condotto in California su 40.000 partecipanti, "Sono più felici le coppie che hanno rapporti frequenti, praticano sesso orale e altre varianti, cercano l'orgasmo e comunicano". Ed ecco che intensificare i preliminari, fare la doccia insieme, puntare su una lingerie sexy, dedicarsi tempo per i massaggi, riassaporare il piacere di baci prolungati, raccontarsi fantasie e provare nuove posizioni, sono piccole attenzioni nei confronti del partner capaci di grandi risultati.

Ad oggi, puoi trovare soluzioni a molti dei tuoi disturbi.

Se noti una diminuzione di elasticità, puoi consultare un'ostetrica per farti suggerire una serie di esercizi ginnici per i muscoli perineali (o intensifica la frequenza dei rapporti: solo un muscolo che non si allena con costanza si atrofizza). Se la lubrificazione non è più quella di una volta, puoi parlarne con il ginecologo e scoprire come rendere il rapporto più piacevole per entrambi. Se c'è il desiderio, ma manca l'eccitamento, prova a giocare di fantasia, in modo diverso: il rapporto sessuale non è una gara, ma uno scambio di benessere.

Insomma, se arrivi informata e fai le scelte giuste per tempo potrai godere di una seconda giovinezza sessuale.



CERCHI  
UN **ESPERTO** IN  
MENOPAUSA ?  
NELLA TUA ZONA

INIZIA DA QUI

# Secchezza intima: quando è il caso di parlarne con il ginecologo



La **secchezza intima è uno dei sintomi più frequenti in menopausa** e anche i più fastidiosi. Tuttavia non è raro che venga percepito come un problema non grave oppure poco rilevante. Ecco quando, invece, è il caso di **parlarne con il ginecologo**.

All'inizio può essere percepito come un semplice fastidio, una sensazione di avere qualcosa là sotto che non vada. Durante la giornata si sente prurito, specie dopo essere andate in bagno, usando la carta igienica.

Noi donne siamo abituate ad associare il prurito a infezioni comuni, come la candida, e in effetti è sempre questo il primo pensiero. Basta un semplice controllo medico per evidenziare la vera causa del tuo fastidio: un'analisi delle urine ti saprà dire se c'è un'infezione oppure no.

Il prurito potrebbe infatti essere causato dalle modificazioni che il tuo corpo sta affrontando, o si prepara ad affrontare, con la menopausa e con gli squilibri ormonali.

È qualcosa di preoccupante? Assolutamente no, ma è un sintomo che non va trascurato. Il fatto che dipenda da un cambiamento normale che il corpo di ogni donna affronta con il climaterio, non deve indurre a pensare che si tratti di un fattore poco rilevante o addirittura trascurabile.

Sappi che la secchezza intima e i disagi che essa comporta, può essere alleviata o addirittura superata con la giusta terapia.

## Secchezza intima: cause e sintomi

Quando i tessuti della vagina non sono ben lubrificati e sani accade che anche il più piccolo sfregamento può dar fastidio e, nei casi più gravi, persino camminare, stare sedute oppure avere un rapporto intimo con il partner diventano attività proibitive: tutta la zona si irrita, brucia, dà fastidio, si gonfia fino a dare dolore oppure si potrebbero notare perdite ematiche.

Questo “senso di secchezza” viene avvertito inizialmente con un prurito, un fastidio, che è determinato dalla carenza di muco che mantiene idratate le parti intime in ogni momento della giornata: una condizione che può essere temporanea – se la causa è un’infezione, l’igiene intima sbagliata, una sensibilità ai detergenti per il bucato usati anche per la biancheria intima – oppure peggiorare gradualmente se la causa è legata a una Atrofia Vulvo Vaginale, tipica in menopausa.

“La secchezza vaginale è un disturbo frequentissimo dopo la menopausa – scrive la ginecologa Alessandra Graziottin – e ne soffre il 47% delle donne già dopo soli tre anni dall’ultimo ciclo. La percentuale continua a salire, se il problema non viene curato. Una ricerca su oltre 3000 donne inglesi parla del 63%. A 10 anni dalla menopausa, la maggioranza delle donne soffre di secchezza vaginale”.

Capita che le donne che soffrono di secchezza intima non accusino nessun altro sintomo, ma è possibile che questa sia accompagnata da:

- Bruciore durante la minzione;
- Perdite ematiche anomale durante il giorno e soprattutto durante e dopo i rapporti sessuali;
- Rapporti intimi dolorosi;
- Cattivo odore;
- Perdite vaginali rosate;
- Dolore, prurito o bruciore.

Se sei in menopausa, dunque, è opportuno, sin dai primi sintomi, parlarne con il tuo ginecologo che saprà consigliarti la terapia migliore.



CERCHI  
UN **ESPERTO** IN  
MENOPAUSA ?  
NELLA TUA ZONA

INIZIA DA QUI

## Le conseguenze della secchezza intima

La secchezza intima può comportare molti problemi alla donna e alla coppia e la maggior parte di essi sono dovuti a un disturbo, nella maggior parte dei casi, risolvibile e curabile con la consulenza del ginecologo.

I problemi della coppia incominciano quando i rapporti diventano fastidiosi o dolorosi e dunque coccole e carezze diventano una “fatica prima di dormire”. Il piacere diventa paura del dolore, la voglia si trasforma in rifiuto, le richieste di spiegazione in momenti imbarazzanti in cui vorresti dire di no.

Il dolore durante o dopo il rapporto con il partner, chiamato dispareunia, non è una condizione normale e tanto meno va passivamente accettata come “uno dei tanti problemi della menopausa”.

Il dolore è causato dalle abrasioni (microscopiche, ma molto dolorose) che compaiono sulla delicata mucosa dell'entrata vaginale a causa di uno sfregamento ed è proprio la secchezza, ovvero la mancanza di lubrificazione, a provocare l'attrito causa di questi “taglietti”.

Ma i dolori più intensi nei rapporti di coppia, non sono quelli fisici: è nei confronti del partner che una condizione di secchezza può diventare sgradevole e irritante. “Si sentono rifiutati sessualmente – spiega ancora Alessandra Graziottin – «Ecco, sei secca perché non mi desideri più», oppure: «Dillo che non ne vuoi più sapere di far l'amore con me!». In realtà il problema è prima di tutto fisico: senza estrogeni, la lubrificazione va via. Con la menopausa, la buona volontà non c'entra per nulla. E la lubrificazione pure”.

## Menopausa e visita dal ginecologo: parla della tua secchezza

Hai compreso, dunque, che anche se la tua secchezza vaginale può sembrarti un fatto secondario oppure troppo imbarazzante da raccontare al medico, è importante affrontare l'argomento perché il solo fatto di parlarne potrebbe aprirti la via alla soluzione del problema.

“Purtroppo, il problema della secchezza vaginale è poco conosciuto, poco diagnosticato e poco trattato – scrive ancora la ginecologa Graziottin – così provoca molti problemi fisici e psicologici che potrebbero essere facilmente risolti con le giuste cure. Le “tragedie della camera da letto”, come le chiamava Lev Tolstoj, il grande scrittore russo, l'avversione ai rapporti a causa del dolore (“immagino che una donna violentata si senta così”, mi ha detto una signora), la sensazione di rifiuto, i litigi, l'aggressività, perfino la violenza che ne derivano possono causare crisi di coppia gravi fino alla separazione”.

Una delle ragioni principali del fatto che non se ne parli è che le donne non attribuiscono questo disturbo alla menopausa e al cambiamento ormonale, anzi il 64% delle donne intervistate per uno studio pensa che la secchezza sia un fastidio destinato a passare con l'età.

Ora sai che non è così e puoi affrontare con serenità il problema che, nella quasi totalità dei casi, viene risolto con la giusta prescrizione medica. Parlane al tuo ginecologo, parlane al tuo medico curante, parlane anche al tuo partner e sia la tua vita di coppia che la tua salute ne gioveranno.



*Affrontiamo oggi uno di quegli argomenti difficili che poche donne hanno il coraggio di raccontare e/o confidare al ginecologo o alle amiche. Parliamo delle **modificazioni del ciclo mestruale in premenopausa**.*

Dopo 25 – 30 anni di ciclo mestruale più o meno regolare, quello che per ogni donna è un fatto consueto e personale, un “appuntamento fisso” a volte doloroso e sgradito, inizia a cambiare. Molte giovani donne pensano che a un certo punto della vita il ciclo mestruale scompaia all’improvviso, così come ha fatto la sua sconvolgente comparsa molti anni prima; alcune addirittura “non vedono l’ora” di liberarsi da un ciclo fastidioso, ingombrante, sintomo di una fertilità vista oramai solo come “pericolosa” e fuori luogo.

Poi però quando arriva ci si rende conto che non è così: che il ciclo non si interrompe di colpo, che la sindrome premenstruale non scompare nel nulla, che – tutto sommato – quell’appuntamento mensile ci mancherà un po’.

## **Dai 45 anni qualcosa cambia: ecco come si modifica il ciclo mestruale**

Il periodo della premenopausa può durare fino a 6 anni, durante i quali il corpo manifesta i segni di questo cambiamento, oppure durare molto poco, appena qualche mese, giusto il tempo di rendersi conto di essere entrate un’altra fase della vita.



Così come per il ciclo mestruale, fatto molto personale e diverso da donna, a donna, così anche il periodo della premenopausa può essere vissuto diversamente e presentarsi in forme non sempre uguali.

“In questo periodo della vita femminile le fluttuazioni ormonali tipiche del ciclo mestruale non sono più precise come un orologio – spiega Rossella Nappi, docente di ginecologia e ostetricia dell’Università di Pavia e ginecologa dell’Ambulatorio di endocrinologia ginecologica e della menopausa del Policlinico San Matteo di Pavia – Le alterazioni fisiche in alcuni casi possono essere lievi, in altre i sintomi possono essere molto consistenti e fastidiosi, ma ciò che accomuna tutte è un calo rapido della fertilità. Con la premenopausa si entra in sostanza nella “fertipausa”, una fase in cui è ormai molto difficile avere un figlio. Il segnale per riconoscerne l’arrivo è la presenza di alterazioni del ciclo più o meno marcate: le mestruazioni diventano più scarse o più abbondanti, arrivano dopo un numero minore o maggiore di giorni rispetto al consueto, il ciclo si accorcia o si allunga”.

In termini più specifici, le più **comuni alterazioni del ciclo in premenopausa** sono:

- **Polimenorrea** è quando i periodi mestruali sono troppo ravvicinati uno all’altro. Tra due mestruazioni possono trascorrere anche meno di 25 giorni, al punto che potrebbero verificarsi due cicli nello stesso mese.
- **Oligomenorrea** è l’esatto opposto, ovvero quando i cicli si allontanano a tal punto da “saltare un mese” (o più). Alcune donne sono abituate all’irregolarità mestruale anche durante il periodo fertile, tuttavia nel periodo di premenopausa è una caratteristica comune durante il quale l’oligomenorrea si rivela costantemente.
- **Spotting o metrorragia**, indicano la comparsa di piccole perdite ematiche prima del flusso o tra un ciclo e l’altro. Tali perdite di sangue possono intervenire in coincidenza di una ovulazione e possono essere associate a dolori ?.
- **Menorragia**, ovvero flusso più abbondante o cicli lunghi (fino a 10/15 giorni). La causa più frequente di mestruazioni abbondanti è sicuramente il ciclo anovulatorio (cioè senza ovulazione). Il progesterone, che stabilizza l’endometrio e lo compatta permettendone una facile espulsione attraverso il flusso mestruale, viene secreto solo se c’è l’ovulazione. Questo spiega perché in assenza dell’ovulazione si avrà un endometrio che sfalderà irregolarmente al momento della mestruazione provocando una abbondante perdita di sangue.
- **Amenorrea**, indica la scomparsa del ciclo mestruale per un periodo di almeno 3 mesi. Quando questo episodio si verifica in premenopausa non sempre è il segnale della fine delle ovulazioni. È pertanto opportuno non abbandonare le abituali prassi contraccettive.

## Altri sintomi della premenopausa e controlli da fare

Accanto alle alterazioni del ciclo mestruale in premenopausa, esistono altri sintomi che si accompagnano a una generale irregolarità del ciclo e che confermano in modo più deciso che si sta entrando in una nuova fase della vita.



Dalle prime vampate all'insonnia, dal calo (temporaneo) della libido fino a qualche chiletto in più sull'addome fino ad arrivare alla secchezza e al prurito, che però si manifestano principalmente in post menopausa, ogni donna sperimenta una premenopausa differente ma quel che è certo è che: "Se ci si accorge di avere un ciclo irregolare e di essere entrate in premenopausa [...] e i sintomi come le vampate non ci sono, è molto probabile che andremo incontro a una menopausa di cui ci accorgeremo poco – osserva ancora la ginecologa Nappi – Se invece si è più vulnerabili già in questa fase lo saremo anche dopo, è perciò opportuno essere seguite più da vicino", ovvero da un ginecologo che sappia consigliare una terapia giusta per i tuoi problemi.

La grande variabilità che si registra nelle donne determina la possibilità che tu neppure ti accorga di essere giunta alla fase premenopausale, perché il tuo ciclo continua regolarmente fino alla fine, lasciando spazio a qualche irregolarità solo negli ultimi mesi.

In ogni caso, anche se non avverti sintomi preoccupanti oppure non hai fastidi, ti consiglio di prenotare una visita dal tuo ginecologo di fiducia oppure da uno specializzato in menopausa. Il climaterio, infatti, segna un momento in cui è opportuno effettuare una serie di esami per verificare come i cambiamenti ormonali stanno influenzando la salute personale e in particolare:

- un'analisi del sangue completa che riporti i valori del colesterolo per tenere sotto controllo i rischi cardiovascolari;
- controllo dei valori di trigliceridi, glicemia, insulinemia, vitamina D;
- un pap-test e un'ecografia transvaginale che possano valutare l'ispessimento dell'endometrio uterino e controllare che non ci siano i primi sintomi di Atrofia Vulvo Vaginale;
- una mammografia per continuare correttamente una prevenzione che deve essere fatta durante tutto il corso della vita e, in ogni caso, dopo i 35 anni.



**CERCHI  
UN ESPERTO IN  
MENOPAUSA ?  
NELLA TUA ZONA ?**

**INIZIA DA QUI**

# Dolori simil mestruali senza ciclo in menopausa e premenopausa



***I dolori simil mestruali senza ciclo sono abbastanza comuni, anche durante la fase della menopausa. Scopriamo cause e possibili rimedi.***

Già prima dei 40 anni circa una donna su 3 inizia a manifestare alcuni cambiamenti nel proprio ciclo mestruale, modificazioni climateriche – come si chiamano in gergo – che sono un segnale normale che il corpo si prepara a una nuova fase di vita. Dopo i 40 e fino ai 44 alcuni sintomi tipici della premenopausa si manifestano per il 41% delle donne.

I sintomi della premenopausa sono generalmente legati alla regolarità del ciclo mestruale: hai iniziato ad avere cicli irregolari, prima un po' più corti (anche due volte in un mese), poi più lunghi, oltre i 40 giorni, ma ciò che non ti ha abbandonato sono i dolori mestruali che si sono fatti – in alcuni casi – anche più intensi.

## **Peggioramento dei dolori mestruali in pre menopausa: quando è normale e quando no.**

In alcune donne in premenopausa, il dolore si può manifestare anche al momento dell'ovulazione o di anovulazione (che segnala la presenza di ciclo mestruale ma senza rilascio di ovulo) oppure nei giorni immediatamente precedenti il ciclo. In altri casi può persistere anche dopo la fine delle mestruazioni



Si tratta dei più classici crampi al ventre o anche di mal di testa, mal di schiena specie nella zona lombare, fino a nausea e problemi intestinali. La maggior parte delle donne è abituata a gestire questi disagi con tranquillità, ma se il dolore oppure i disturbi interferiscono pesantemente con la vita quotidiana (si parla di sindrome premenstruale invalidante) è cosa buona e giusta parlarne al più presto con il ginecologo.

Il peggioramento della sindrome premenstruale nella fase iniziale del climaterio è uno dei sintomi meno noti della premenopausa. Si parla spesso di vampate o insonnia ma quasi mai dei dolori che possono presentarsi anche più acuti del solito, prima e dopo il ciclo mestruale.

Una fase dolorosa può presentarsi, a volte, anche senza mestruazione vera e propria perché la produzione ovarica va esaurendosi. Al posto della mestruazione oppure in concomitanza con l'ovulazione – dunque 14 giorni circa dopo l'inizio del ciclo – possono presentarsi macchie scure (spotting) oppure vere e proprie perdite ematiche.



CERCHI  
UN **ESPERTO** IN  
MENOPAUSA ?  
NELLA TUA ZONA ?

**INIZIA DA QUI**

## Dismenorrea in premenopausa

La dismenorrea o mestruazione dolorosa è un problema che ha un andamento, nella vita di una donna, che cambia nel tempo. L'Atrofia Vulvo-Vaginale interessa una donna su 2. Nelle giovani donne, ai primi anni di ciclo, le mestruazioni dolorose sono molto frequenti e si stima che siano tra le più importanti cause di assenza da scuola o dal lavoro.

Solitamente dopo i 30 anni o ancor di più dopo la prima gravidanza, i dolori tendono a scemare fino – in alcuni casi – a scomparire del tutto. È durante la premenopausa che possono ritornare all'improvviso.

Quando si tratta di dismenorrea primaria, i dolori non hanno cause patologiche: sono veri e propri crampi muscolari provocati da un'eccessiva produzione di prostaglandine, una specie di ormone, che determina contrazioni dell'utero, lo stesso che interviene nella fase prodromica del travaglio.

## Dolori di tipo mestruale in menopausa

Dopo 12 mesi di assenza totale di mestruazioni si può considerare terminata la fase premenopausale e iniziata quella della menopausa vera e propria. In questo momento, non ricorrendo un ciclo, non si dovrebbero verificare episodi dolorosi simili a quelli mestruali.

In ogni caso potrebbe accadere che la menopausa porti con sé disturbi genitali che ricordano i fastidi del ciclo: sempre a causa dei cambiamenti ormonali la struttura stessa dell'intero apparato riproduttivo cambia e possono intervenire alcuni fattori che facilitano prurito intimo, aumento della frequenza di minzione, infezioni come cistiti e vaginiti.

Proprio questi disturbi hanno come conseguenza possibile dolori al basso ventre, mal di testa, mal di schiena, dolori alle gambe e dispareunia, ovvero dolori durante e dopo i rapporti intimi.

Anche il rilassamento perineale (o addirittura un vero e proprio prolasso) e il restringimento dell'utero possono causare crampi e dolori simili a quelli mestruali.

Inutile ricordare che in qualsiasi caso di dolore genitale in menopausa, che rappresenta comunque un campanello d'allarme per il tuo corpo, va consultato uno specialista.

# Come interpretare le perdite ematiche in menopausa?



La comparsa di improvvise **perdite di sangue in menopausa** (rosso vivo, rosso intenso o scure) è spesso fonte di preoccupazione, di ansia e di disorientamento. Ecco cosa sono e da cosa possono dipendere.

“Ma cosa mi succede?”. La domanda è legittima dopo aver scoperto delle macchie ematiche intime dopo l’arrivo della menopausa. Il fatto che questo non sia normale genera ansia e preoccupazione perché la mente va subito al peggio.

Da un lato la paura è anche tua la miglior difesa, perché ti spingerà a chiedere la consulenza di un ginecologo, la cosa più importante da fare quando c’è qualche problema intimo. La visita serve ad accertare la causa, che può essere benigna e legata all’età e servirà a rasserenare le tue preoccupazioni.

## Perdite in menopausa: sono normali?

Nella fase iniziale della perimenopausa, quando cioè la donna manifesta i primi sintomi del passaggio dall’età fertile al climaterio, in alcuni casi è l’Atrofia Vulvo-Vaginale interessa una donna su 2 possibile che – anche se le mestruazioni sono cessate già – si verifichino delle perdite di sangue, solitamente di colore scuro (marrone).



Spesso queste perdite sono definite “spotting in menopausa” e possono comparire anche dopo 12 mesi dall’ultimo ciclo.

In altri casi le perdite sono di colore rosso vivo o rosso intenso. In ogni caso è bene effettuare accertamenti per escludere patologie gravi.

Avere perdite ematiche “Non è normale se le mestruazioni sono già scomparse da almeno 12 mesi, cioè se si è in menopausa – scrive il ginecologo Francesco Saverio Pansini, Direttore del Centro di Servizio e Ricerca per lo studio della Menopausa dell’Università degli Studi di Ferrara – Qualsiasi perdita ematica di questo tipo deve essere indagata con una visita ginecologica. Perdite ematiche “eccessive” (di durata o/e quantità) rispetto ad un normale flusso mestruale che compaiono anche prima dei 12 mesi di completa assenza dei flussi (cioè nella fase di passaggio dalla pre- alla post-menopausa, nota con il nome di “transizione perimenopausale”) non sono da considerare normali e vanno anch’esse sempre indagate”.

## Perdite ematiche in menopausa: l’atrofia vaginale tra le cause più frequenti

Tra le cause più comuni di perdite di sangue in menopausa c’è l’Atrofia Vulvo Vaginale, una condizione patologica che interessa il 50% delle donne dopo i 50 anni e della quale si parla ancora (troppo) poco.

L’atrofia vulvo vaginale, conosciuta anche come vaginite atrofica, riguarda circa una donna su due in post menopausa e i cui sintomi principali sono secchezza vaginale dolore durante i rapporti sessuali, bruciore e prurito. È ancora poco conosciuta: il 63% delle donne non sa che è una condizione cronica ed oltre il 50% dei medici non ne parla con la paziente.”

L’atrofia vaginale ha come conseguenze primarie prurito e irritazione, che di base dipendono da una sensibile riduzione della lubrificazione e, specialmente in caso di rapporti intimi, oltre che dispareunia (dolore) può accadere di notare delle perdite di sangue subito dopo o nei giorni successivi al rapporto.

La patologia, come ricorda anche la ginecologa Alessandra Graziottin: “è un disturbo ancora sottodiagnosticato” anche se l’incidenza sulla vita di coppia e sulla vita quotidiana della donna è importante.

## L'intesa e la comunicazione con il partner sono la "cura" migliore

La vita media delle donne è di 84 anni e di questi, 35 o 40 sono da vivere dopo la menopausa. Non puoi rinunciare alla vita sentimentale né puoi immaginare che per metà della tua vita sarai un'altra donna, diversa da prima e senza passioni. La tua vita intima in menopausa continua sia che tu abbia un marito oppure ti stia avvicinando ad una nuova relazione.

L'intesa e la comunicazione con il tuo partner sono fondamentali per mantenere il rapporto attivo e intenso per lungo tempo: parla con lui di ciò che provi, di ciò che senti e trovate insieme e con naturalezza il modo di superare quei momenti imbarazzanti nei quali tu vorresti dire di "no".

Spiegagli che il tuo problema non è la mancanza di desiderio nei suoi confronti, ma è la paura di provare dolore. Questo è il primo passo verso la soluzione del tuo fastidio e fa' che sia anche la promessa di un impegno: quello di parlarne con uno specialista al più presto.

Anche in questo caso una visita dal ginecologo può essere risolutiva: esistono cure efficaci ma una diagnosi precoce è fondamentale. Fatti coraggio e parlane al più presto con il tuo medico.



CERCHI  
UN **ESPERTO** IN  
MENOPAUSA ?  
NELLA TUA ZONA ?

**INIZIA DA QUI**

## Altre cause benigne che portano perdite ematiche in menopausa

In molti casi le perdite ematiche in menopausa o in perimenopausa sono sintomatiche di patologie lievi e benigne che possono essere risolte con una visita ginecologica oppure con un trattamento farmacologico specifico. Le più frequenti, dopo l'atrofia vulvare sono:

- **Polipi endometriali**

Si tratta di una patologia benigna dell'apparato genitale femminile ma scatena sempre grande apprensione. I polipi uterini possono comparire nella fascia pre-menopausale (40-50 anni), mentre sono più rari in menopausa e soprattutto in caso di recidive ovvero la ricomparsa su precedenti polipi.



Tecnicamente si tratta di una displasia, ovvero di una alterazione cellulare che si verifica nell'area dell'endometrio, cioè nella zona più interna dell'utero. Nella maggior parte dei casi sono asintomatici ma possono causare perdite di sangue.

Per individuarli a volte basta una visita ginecologica, specie se si tratta di polipi al collo dell'utero. Se sono più profondi si evidenziano con un pap-test. (fonte: Pescetto, Ginecologia ed Ostetricia, 2014)

- **Iperplasie endometriali**

“Rappresentano uno spettro di patologie di origine funzionale basate essenzialmente su iperestrogenismo non bilanciato”. Questo significa che sono riconducibili a questa nomenclatura scientifica diverse sintomatologie riconducibili a una proliferazione di ghiandole nella parte più profonda dell'utero (l'endometrio, appunto) di forma e dimensioni irregolari.

Per questa condizione patologica, che ha come conseguenza lo “spotting”, ovvero la comparsa di macchie ematiche e perdite, ci sono dei fattori di rischio evidenziati dalla medicina:

1. L'età: si è visto che dopo i 45 anni, ovvero in età climaterica, l'incidenza della iperplasia endometriale è maggiore
2. Obesità e diabete
3. Esposizione prolungata (per cause farmacologiche) agli estrogeni
4. Nulliparità, ovvero assenza di gravidanze
5. Lunga vita fertile, ovvero menarca precoce e menopausa tardiva

Anche in questo caso un esame pelvico e un pap-test possono portare a una diagnosi certa e precoce che è importantissima: si ritiene che l'iperplasia endometriale possa evolvere in tumore.

## Un esame approfondito in caso di perdite di sangue in menopausa

Accanto alle patologie benigne, è bene sapere che un sanguinamento anomalo può essere anche sintomo di patologie più gravi, come un tumore.

Questo non deve generare paura ante litteram ma dare la spinta a effettuare tutti gli accertamenti del caso per capire qual è l'origine delle perdite.

Uno di questi accertamenti che può essere richiesto è l'isteroscopia, una tecnica innovativa, non invasiva e indolore, considerata la più adatta per la visualizzazione diretta della cavità uterina e l'eventuale trattamento di patologie locali. Il fatto che venga richiesto non deve generare preoccupazione, né ansia.

Viene eseguita con un tubicino metallico di circa 4 millimetri di diametro che viene introdotto attraverso il collo dell'utero per una visione diretta e precisa della cavità uterina e della base delle tube.

Questo esame diagnostico sarà eventualmente consigliato dal ginecologo se ne riscontra la necessità e può essere effettuato in ambulatorio o day-hospital, senza anestesia oppure con una lieve sedazione, e dura pochi minuti. Se necessario si possono trattare anche polipi uterini, fibromi e sanguinamento uterino climaterico.

# Dolori al seno anche in menopausa: come riconoscerli e possibili rimedi



Nelle donne, si presenta spesso una condizione nota con la sigla **BBD**, ovvero la **patologia benigna della mammella** (Benign Breast Disease). Normalmente questo fastidio non è grave, anzi, è molto comune avvolta anche in premenopausa e raramente può rivelarsi un pericolo per la salute della donna.

I dolori al seno allarmano sempre, a ogni età. In menopausa sono addirittura più spaventosi perché il pensiero corre sempre a gravi malattie. Per scongiurare qualsiasi ansia o timore è molto importante eseguire controlli periodici: almeno una visita dal ginecologo accompagnata da una mammografia ogni anno o due.

Le Linee Guida per la definizione degli Screening mammografici e il Sistema Sanitario Nazionale, infatti, prevedono una mammografia ogni due anni per tutte le donne tra i 45 e i 69 anni, con esenzione totale dei costi (ticket e prestazione). In alcune Regioni si sta sperimentando lo screening tra i 45 e i 74 anni (con una periodicità annuale nelle donne sotto ai 50 anni). Qualora l'esame mammografico lo richieda, sono eseguite gratuitamente anche le prestazioni di secondo livello.

Tuttavia gli episodi di dolore al seno chiamati anche mastodinia, mammalgia o mastalgia, e possono avere cause differenti. Eccone alcune tra le più frequenti.

## La mastopatia fibrocistica

Ci risiamo: anche gli squilibri ormonali tipici della premenopausa possono essere all'origine, non solo di disagi psicologici o dell'umore, ma anche di alcuni disturbi come la mastopatia fibrocistica, una displasia (non una vera e propria malattia) dovuta allo sviluppo anomalo delle zone nodulari della mammella che si manifesta solitamente fra i 30 e i 50 anni e si fa meno intenso dopo la menopausa.

A volte le cisti possono restare anche silenti per anni e non dare dolore né altri sintomi, infatti si parla di una condizione benigna riscontrabile, secondo la letteratura scientifica, nel 70% della popolazione femminile, in molti casi quando c'è una predisposizione genetica.

Ci troviamo di fronte a un disturbo assolutamente benigno, destinato peraltro a regredire con l'avanzare degli anni, ma che va tenuto sotto controllo. Le donne in premenopausa potrebbero trovarsi, infatti, di fronte a un aumento di dimensione dei noduli e a un disagio dovuto a sensazioni di turgore o pesantezza, sensibilità al tatto o bruciore che a volte possono persino impedire di dormire supine o di fare attività fisica.

Il dolore e l'eventuale gonfiore è causato da cisti piene di liquido per le quali solo raramente si procede con la rimozione chirurgica. In questo specifico caso la menopausa è un alleato perché le cisti tendono a scomparire spontaneamente. In ogni caso una visita ginecologica e una mammografia saranno in grado di valutare il caso specifico distinguendo questa displasia da malattie più gravi

## Mastodinia ciclo-indipendente

Siamo tutte abituate a considerare normali quei leggeri dolori al seno poco prima e nei primi giorni del ciclo mestruale e infatti così è. Tuttavia esiste anche una mastodinia, ovvero un dolore al seno, che può presentarsi anche in maniera del tutto indipendente dal ciclo

La mastodinia non ciclica può insorgere improvvisamente per poi scomparire oppure essere presente per lunghi periodi. È proprio il fatto di non avere una regola precisa che può dare origine a ansie e preoccupazioni.

Le cause possono essere molteplici ma spesso si verifica se si assumono farmaci a base di ormoni oppure medicinali per la cura della depressione (tecnicamente: inibitori della ricaptazione della serotonina che presentano il sintomo come possibile effetto collaterale).

## Un reggiseno sbagliato può causare dolori al seno

A volte le ragioni del dolore alla mammella si possono nascondere anche dietro un reggiseno “sbagliato”: troppo stretto o con eccessivo sostegno dei ferretti.

A esempio con un seno abbondante sarebbe bene evitare push-up che tendono a “strizzare” troppo e possono causare dolore. Allo stesso modo sono da evitare quelli con coppe troppo piccole oppure con fasce posteriori troppo larghe (modelli fitness) perché potrebbero causare, oltre che mastodinia, anche mal di schiena o rigidità del collo.

## Un caso più raro: l'ectasia del dotto mammario

È una patologia dei dotti che interessa donne di età compresa tra i 30 e gli 80 anni, ma si osserva soprattutto in premenopausa. L'eziologia è pressoché sconosciuta anche se si ipotizza una iniziazione da parte degli estrogeni. Con la menopausa o in premenopausa i seni cambiano e i dotti lattiferi dietro al capezzolo si accorciano e si allargano. Durante il processo che conduce silenziosamente a questo cambiamento, si possono avvertire dolori, tumefazioni e persino perdite dal capezzolo (solitamente scure, marroni/giallastre). È un cambiamento fisiologico e non bisogna preoccuparsi, anche se le perdite possono generare allarme e ansia.

Una visita dal ginecologo sarà anche in questo caso risolutiva e potrà spiegare l'eventuale presenza di piccoli noduli (costituiti da tessuto cicatriziale) oppure la ragione dell'improvvisa introflessione del capezzolo.



CERCHI  
UN **ESPERTO** IN  
MENOPAUSA ?  
NELLA TUA ZONA

**INIZIA DA QUI**

# Inizio post-menopausa: quali sono i primi sintomi e come riconoscerli



Con il termine **post-menopausa** spesso si indica quel **periodo che inizia verso i 60 anni e dura fino alla senilità piena** durante il quale i cambiamenti ormonali si “asestano” ma possono comparire nuovi sintomi. Ecco come accorgersi di essere in questa fase.

Quale genere di vita hai condotto? Sei stata attenta alla tua alimentazione? Hai fatto prevenzione?

Niente ansie: sono tutte domande che dovresti porti una volta arrivata alla soglia dei 60 anni, perché in questa fase potrai riscattare ogni investimento fatto su te stessa nella parte precedente della vita.

L'equazione del “terzo tempo”, per usare un'espressione letteraria ispirata dal bel libro di Lidia Ravera, dice che per una senilità felice, serena e in salute tu debba innanzitutto spendere i tuoi anni precedenti nello stesso modo, ovvero senza abusi o vizi, facendo un po' di attività fisica, lavorando costantemente per il tuo benessere psichico e facendo una buona attività di “manutenzione”.

Così controlli periodici e atteggiamento positivo possono aiutarti ad arrivare all'“età dell'oro” in piena forma e pronta a goderne appieno senza accorgerti quasi dei sintomi iniziali della post menopausa.

## Sintomi iniziali della post menopausa

In generale, si comincia a stare meglio, almeno sotto il profilo del benessere percepito. E questa è una buona notizia.

La principale differenza infatti tra la premenopausa (il periodo che precede l'ultima mestruazione), la menopausa e la post menopausa è proprio la diminuzione dei principali sintomi vasomotori e fastidi che hanno caratterizzato gli anni precedenti: le odiose vampate sono meno frequenti e meno intense (anche se 2 donne su 10 dichiarano di continuare a soffrirne anche dopo), si placa quell'irrequietezza che non ti ha fatto dormire sonni tranquilli per un po', né passare giornate totalmente serene.

Solitamente, dunque, questo è un buon momento per molte donne, un momento di vera rinascita e riscoperta dei piaceri della vita, anche quella di coppia che potrebbe tornare a splendere di una nuova luce, anche dal versante più intimo.

Tuttavia, così come i disturbi del primo periodo sono differenti da donna a donna, anche questo momento può essere vissuto in modi diversi: l'età in cui collocarla e la riduzione dei fastidi si presentano con grandi differenze.

La maggior parte delle signore in post menopausa sono più attive, hanno più tempo a disposizione e amano spenderlo con il partner o con gli amici, hanno una situazione economica e sentimentale più stabile, insomma sono più serene, anche grazie a una maturità che consente di fare il punto sulle cose veramente importanti della vita, tralasciando ansie e preoccupazioni generate da quelle marginali.

### Meno disagi ma più rischi: ecco perché devi solo fare attenzione

In questo periodo della vita, come detto, da un lato c'è uno "stop" naturale ai disagi: le vampate, l'irritabilità, si vanno placando per lasciare spazio a un ritrovato equilibrio. Dall'altro lato possono però emergere con più forza altri problemi come l'Atrofia Vulvo Vaginale e alcune patologie genito-urinarie che possono compromettere il normale svolgimento delle attività quotidiane.

La maggior parte di questi disturbi sono legati a secchezza vaginale, incontinenza e difficoltà nei rapporti intimi, problemi genitali che dopo i 60 anni 8 donne su 10 dichiarano di avere: una percentuale maggiore rispetto a chi ha qualche anno in meno.

Anche le infezioni ricorrenti come le cistiti possono aumentare la loro incidenza nella post menopausa.

Per ognuno di questi problemi, in ogni caso, una visita dal ginecologo può essere risolutiva. Controllarsi è sempre una buona idea, anche perché la maggior parte delle problematiche legate all'età, come l'atrofia vulvo vaginale oppure il prolasso uterino o della vescica, possono essere contrastate con tanta più efficacia quanto più precoce è la diagnosi.

Check-up medici regolari possono aiutare anche a ridurre i rischi connessi con l'avanzamento dell'età, ovvero quelli di andare incontro a malattie degenerative.



CERCHI  
UN **ESPERTO** IN  
**MENOPAUSA ?**  
NELLA TUA ZONA

**INIZIA DA QUI**



## Inizio post-menopausa, una mente in salute e l'amore sono il segreto per viverlo al meglio

Se non sei fumatrice, né hai ecceduto con l'uso di alcol, se hai fatto attività fisica regolare e hai mantenuto un peso adeguato alla tua corporatura durante la maggior parte della vita, se non hai, infine, malattie pregresse, quella che ti aspetta è una terza età in salute.

Generalmente questa dipendenza causa-effetto è veritiera, ma hai bisogno anche di un altro aiuto, quello del tuo cervello, che devi mantenere allenato e pronto a rispondere agli stimoli.

Il modo in cui farlo puoi deciderlo secondo le tue preferenze: dai corsi delle ottime Università della Terza Età, alle lezioni di cucina – magari insieme al tuo partner – per preparare cene deliziose da fare invidia agli amici, dal sudoku sotto l'ombrellone fino ai viaggi culturali e ai romanzi da leggere, i modi per mantenere la mente in attività sono tantissimi e tutti piacevoli.

Questo è molto più importante di quel che credi: nella post menopausa, infatti può anche accadere che vi sia un calo dell'umore, che nei casi più gravi diventa vera e propria depressione.

Ansia e calo dell'umore possono costituire in alcuni casi uno dei sintomi più frequenti, in associazione con la riduzione dei fastidi del post menopausa. Queste manifestazioni possono ritenersi direttamente connesse con le modificazioni biochimiche e ormonali che concludono il loro ciclo proprio in questo periodo, con il possibile aumento (naturale) di peso che porta a non piacersi più, ma anche con le tensioni che l'incidenza maggiore di secchezza, bruciore e dolore genitale possono causare nella vita di coppia.



Molte donne in questa fase della vita rinunciano ai rapporti intimi con il partner per via dei disagi causati dall'Atrofia Vulvo Vaginale e anche per una questione di convinzione culturale: si pensa che dopo una "certa età" non ci sia più spazio per le coccole e le carezze.

In realtà i rapporti possono diventare anche più piacevoli e più ricchi di passione e spensieratezza, quel che è importante è ascoltare il proprio corpo rendendo sempre partecipe il partner delle sensazioni e delle modificazioni che la menopausa ha portato al nostro organismo. L'amore dopo i 50, così come dopo i 60 e oltre è un vero toccasana per l'umore e per il benessere psicofisico.

## I 60 anni, una meravigliosa fase della vita

Affido alle parole di una bella citazione, la sintesi di questo articolo.

*«Credo che la menopausa sia l'inizio di una nuova e meravigliosa fase della vita di una donna. È arrivato il momento di sintonizzarci con i nostri corpi e abbracciare questo nuovo capitolo. Io mi sento me stessa e amo molto di più il mio corpo oggi a 58 anni, di quanto abbia mai fatto prima d'ora. Ero preparata alla menopausa, alle vampate di calore e a cose di questo genere ma quando il mio corpo ha iniziato a cambiare io ho capito che avevo ancora molte domande da fare. Ma più ascoltavo quello che mi diceva il mio corpo e più mi sentivo rilassata e a mio agio».*

(Kim Cattral, protagonista di "Sex & The City", portavoce della campagna "Tune in To Menopause" per aiutare le donne ad ascoltare i cambiamenti del proprio corpo).



*Esiste una relazione di causa effetto tra la menopausa e la pressione alta? Se sì, come è possibile gestirla al meglio per non avere gravi conseguenze sulla propria salute?*

La pressione alta (ipertensione) non è di per sé una malattia, ma una patologia legata all'invecchiamento delle arterie che, ispessendosi e diventando più rigide, comportano un flusso sanguigno ridotto.

In ambito medico, l'ipertensione viene spesso indicata come "killer silenzioso", sia perché è un disturbo che non dà sintomi eclatanti, sia perché è corresponsabile di patologie più gravi quali infarto, ictus e aneurisma.

Su 16 milioni di italiani ipertesi, a soffrirne sono soprattutto gli uomini nel 51% dei casi e il 37% delle donne, soprattutto dopo l'ingresso in menopausa, secondo i dati raccolti da Progetto Cuore.

## **Ipertensione e menopausa: c'è relazione?**

A quanto pare sì.

Infatti, durante il periodo della fertilità, ogni donna risulta essere protetta dall'ipertensione, ma con le complesse modifiche dell'equilibrio ormonale, legate all'ingresso in menopausa, gli



estrogeni nel corpo diminuiscono e tu risulti più esposta ai rischi della pressione alta: che risulta il principale fattore di rischio a molte malattie cardiovascolari.

E proprio l'ipertensione, se persiste per lungo tempo a livelli elevati, può essere causa di danni irreversibili a diversi organi: può infatti provocare scompensi o addirittura infarti, ma anche cecità, ischemie, ictus, aneurismi e aterosclerosi.

## Gli alleati per combattere la pressione alta

L'ipertensione non è una vera e propria malattia, quanto piuttosto una condizione clinica, data da alterazioni di fattori complessi oltre che una predisposizione fisica: la presenza in famiglia di soggetti ipertesi, il sovrappeso e l'obesità, il diabete e abitudini poco salutari (come il fumo, l'alcool e lo stress) sono tutti fattori che contribuiscono a sviluppare condizioni critiche e predispongono alla pressione alta.

Vista la complessità dell'alterazione dei valori, la medicina oggi ci invita a mantenere uno stile di vita sano, per mantenere più a lungo una discreta forma psicofisica, e a trovare il giusto equilibrio tra alimentazione corretta e attività fisica, anche per ridurre l'intensità dei sintomi della menopausa e prevenire efficacemente l'ipertensione.

## Come combattere la pressione alta con un'alimentazione corretta

Un ottimo punto di partenza è allontanare il sodio (in eccesso) dalla tua tavola. Sembra più complicato del previsto solo perché le nostre papille gustative sono ormai disabitate ai sapori naturali: in realtà le esigenze di sale del tuo organismo sono perfettamente soddisfatte dalla naturale quantità di sodio negli alimenti, è solo questione di riabituarsi ai sapori.

Aumentare il consumo di verdura e frutta e ridurre carni (soprattutto rosse), formaggi e salumi è fondamentale: le prime sono molto ricche di potassio, i secondi invece deficiano di questo elemento utile per mantenere bassa la pressione arteriosa.

Evitare (o comunque cercare di ridurre il più possibile) il consumo di caffè, alcolici, fumo e rilassarsi aiuta a ridurre gli episodi di aumento della pressione nel tuo corpo: facendoti del bene!

E non sottovalutare il girovita: riduci le quantità di cibo ingerite! Per tenere sotto controllo la pressione alta infatti è fondamentale che quello delle donne sia sotto gli 88 cm (mentre per gli uomini la soglia di allarme scatta sopra i 102 cm).

## Quale e quanta attività fisica per combattere l'ipertensione

Per aiutarti a tenere sotto stretto controllo il girovita, puoi prendere in considerazione anche l'attività fisica: migliora la capillarizzazione (in particolare i microcicli sanguigni nel tuo corpo) e comporta un miglior apporto di sangue e ossigeno a tutti i tessuti, riduce lo stress, migliora l'umore e induce una condizione di benessere diffuso in tutto il corpo.



Le attività fisiche più adatte per ridurre l'ipertensione e i rischi correlati sono aerobiche, ovvero quelle attività (di media intensità) di una certa durata, come il jogging, la corsa, il ciclismo, la marcia e il nuoto di resistenza, ripetute almeno tre volte a settimana e di durata minima pari a 20-30 minuti (meglio se senza interruzioni).

L'esercizio fisico insomma è un vero e proprio intervento terapeutico in casi di ipertensione, come confermato e spiegato dal prof. Massimo Mannelli in una pubblicazione dedicata all'argomento.

## Conclusioni

La menopausa non è una malattia: è una fase della vita. L'ipertensione non è una malattia: è frutto di abitudini sbagliate. Se impari ad affrontarle "naturalmente" al meglio, non è mai troppo tardi per vivere con piena soddisfazione.

# Gli esercizi invisibili per rinforzare il pavimento pelvico, un aiuto decisivo dopo i 50



*Un po' di pancetta che non va via, episodi di incontinenza, **dispareunia** o anche la sensazione di avere un peso nel basso ventre, **possono essere dovuti ad un rilassamento del pavimento pelvico**. Ecco come rinforzare questi muscoli invisibili con esercizi dedicati.*

Esiste una ginnastica invisibile, importantissima per le donne, che può aiutare a limitare i fastidi e i disagi più frequenti dopo la menopausa: pancetta, incontinenza, dispareunia o quella sensazione di avere sempre un peso nel basso ventre.

Queste semplici attività di tonificazione e stretching puntano a rafforzare il pavimento pelvico, un insieme di muscoli ignorato spesso dagli allenamenti e da molte donne ma che in realtà ha una funzione importantissima per il nostro corpo e per il nostro benessere. Grazie a queste fasce muscolari posizionate nella cavità addominale, infatti, utero, uretra, vagina e retto mantengono una posizione anatomicamente corretta e non subiscono prolassi, una delle maggiori cause di fastidi e disturbi in età matura e dopo il parto.

La struttura del pavimento pelvico assomiglia a un ponte, sospeso tra la zona sacrale della colonna vertebrale (coccige) e il pube. Questa specie di "ponte" sostiene gli organi e in parte anche la struttura ossea del bacino, tanto che una delle conseguenze dell'indebolimento del pavimento pelvico, oltre il citato prollasso, può essere anche il mal di schiena.



Nel caso in cui i muscoli pelvici dovessero indebolirsi e “afflosciarsi”, tutti gli organi da essi sostenuti subirebbero uno spostamento verso il basso con conseguenze sulle loro funzioni fisiologiche.

I disturbi maggiormente avvertiti quando c'è un indebolimento o un prolasso del pavimento pelvico sono:

- sensazione di corpo estraneo nella vagina
- infezioni urinarie ricorrenti
- stipsi
- difficoltà a urinare o incontinenza
- difficoltà a camminare e stare in piedi
- protrusione di tessuto dalla vagina
- difficoltà ad avere rapporti sessuali

## Esercizi di Kegel, il body building invisibile per il pavimento pelvico

Contrarre e rilasciare: la ginnastica di Kegel – o esercizi per il pavimento pelvico – è tutta qui. Non servono attrezzi e si può fare ovunque, sedute o in piedi, in ufficio o a casa, ma soprattutto è assolutamente discreta e praticamente invisibile perché i muscoli del perineo sono interni.

La cosa più difficile è individuare i muscoli giusti e riuscire ad eseguire contrazioni volontarie. Per farlo puoi provare ad arrestare la minzione quando sei in bagno: cosa accade? Qual è la zona del corpo che inevitabilmente e naturalmente si contrae per arrestare il flusso di urina? Ecco. Hai appena individuato il tuo pavimento pelvico. Ora dovresti riuscire più semplicemente a controllarne i movimenti.

Gli esercizi ideati dal ginecologo statunitense Arnold Kegel consistono in contrazioni dei muscoli pelvici di 5 secondi, intervallate da rilassamenti della stessa durata e ripetute per almeno 10 volte consecutive. Se hai difficoltà puoi iniziare mantenendo la contrazione anche solo per 2 secondi, se invece riesci, puoi allungare il tempo di contrazione fino a 8 o 10 secondi per poi tornare a rilassare il pavimento pelvico.

Quando avrai preso un po' di confidenza con il tuo corpo e riuscirai a individuare velocemente il perineo, potrai anche divertirti a effettuare una serie di brevi e rapide contrazioni in sequenza, cercando di stringere i muscoli il più possibile.

Contraendo e rilassando i muscoli ed eseguendo almeno una serie da 10 tutti i giorni, nel giro di un paio di mesi la muscolatura del perineo dovrebbe tornare tonica e gli organi tornare al proprio posto, riprendendo regolarmente le loro funzioni. È consigliabile, tuttavia, continuare gli esercizi almeno per 6 mesi.

## Altri esercizi per migliorare la muscolatura pelvica

Se gli esercizi di Kegel ti sembrano troppo complessi oppure non riesci a individuare la muscolatura e non riesci a contrarre per un tempo sufficiente il pavimento pelvico, ci sono altri 2 esercizi che sono efficaci per ridare tono ai muscoli del basso ventre.

Stiracchiarsi come un gatto. Mettiti carponi e respira con tranquillità, possibilmente “con la pancia” ovvero spingendo l’aria verso il diaframma. Lentamente ruota il bacino verso il basso come per formare una gobba e tieni lo sguardo verso l’ombelico inspirando dal naso. Espirando, poi, ruota nuovamente il bacino inarcando la schiena e alzando la testa come per guardare il soffitto. Questo esercizio va eseguito molto lentamente e ripetuto più volte ed è efficace per restituire elasticità al bacino e stendere il muscolo pelvico.

Circonduzioni. Un altro esercizio molto efficace per il tono muscolare del pavimento pelvico sono le circonduzioni del bacino. Mettiti a terra supina e piega le ginocchia in modo da avere una posizione comoda. Le braccia sono lungo i fianchi e i palmi rivolti a terra. Ora inspirando con il naso solleva il bacino da terra contraendo i glutei e spingendo il coccige verso l’alto. Espira e torna supina. La stessa cosa dovrai farla spingendo il coccige verso il basso, poi a destra e poi a sinistra.

Quando sentirai di essere in grado di mantenere il bacino sollevato da terra senza problemi, potrai anche effettuare i movimenti continuativamente, come fossero una circonduzione completa.



CERCHI  
UN **ESPERTO** IN  
MENOPAUSA ?  
NELLA TUA ZONA ?

**INIZIA DA QUI**

## Esercizi del pavimento pelvico, elisir di una lunga vita sessuale

Molti disturbi in menopausa coinvolgono la sfera intima e i rapporti con il partner. È per questo che molte donne pensano di rinunciare alla propria vita sessuale, credendo che non sia più il momento, che sia “sbagliato” oppure che sia qualcosa di innaturale, perché doloroso. In realtà dopo la menopausa non solo la vita intima con il partner può continuare senza problemi ma può addirittura diventare più intensa e coinvolgente.

Potrebbe capitare, però, che l'insorgere di pruriti e secchezza vaginale, tipici dopo i 50 anni, siano un ostacolo a una vita intima completa e soddisfacente. Ascolta il tuo corpo e fai attenzione a questi sintomi che possono essere campanelli d'allarme dell'insorgenza dell'AVV.

Allo stesso modo l'indebolimento o il prolasso dei muscoli pelvici può rendere difficoltosa la vita sessuale: in uno studio condotto su oltre 3 mila donne, il ginecologo Kegel osservò che quelle che presentavano una muscolatura pelvica ben sviluppata e tonica dichiaravano anche di avere una vita intima soddisfacente, mentre le donne con la muscolatura più debole si dicevano indifferenti o scarsamente coinvolte dal piacere sessuale.

Una parte dei muscoli pelvici è costituita dai cosiddetti “perivaginali” cioè quella fascia che avvolge anche il canale vaginale. Questo è uno dei motivi per cui alla tonicità del pavimento pelvico è collegato anche il piacere sessuale: una muscolatura interna reattiva e allenata permette di percepire meglio le sensazioni e permette persino di raggiungere momenti di piacere più intensi e più lunghi.

Anche per questo motivo è importantissimo mantenere allenata questa fascia muscolare invisibile che, in qualche modo, custodisce un piccolo segreto di femminilità e di felicità.

# Insonnia in menopausa, come superarla



*L'insonnia è uno dei problemi tipici del periodo della menopausa. Ma non è un problema insormontabile. Con alcuni accorgimenti possiamo affrontarlo e sconfiggerlo.*

Ti giri e ti rigiri nel letto, provi con la tv, con un romanzo, con una camomilla, ma sembra che nulla ti faccia riprendere sonno e sei sempre più nervosa. Sei sveglia dalle 3 e tra poco sarà ora di alzarti. Sei stanca, ti aspetta una normale giornata di lavoro e l'insonnia, dall'arrivo della menopausa, ti sta torturando.

“L'insonnia è una difficoltà dell'addormentamento o nel mantenimento di un sonno continuato oppure la sensazione di non trarre ristoro da una notte di sonno”, scrive Alessandra Graziottin, ginecologa e psicoterapeuta, e ben sappiamo come un sonno di scarsa qualità causi non pochi disagi.

A soffrire per queste difficoltà è il 25-50% delle donne in menopausa, contro il 15% della popolazione generale. In post menopausa, le donne hanno un rischio fino a 3/4 volte più alto di avere disturbi del sonno rispetto alla premenopausa.

## I disagi dell'insonnia in menopausa: un problema da non sottovalutare

La difficoltà a dormire può essere un'avvisaglia dell'imminente arrivo della menopausa oppure manifestarsi dopo, in ogni caso la mancanza di sonno può dare origine a situazioni difficili da gestire.

Innanzitutto stanchezza cronica e irritabilità: chi non riposa bene è meno tollerante, meno paziente e più aggressivo, in casa e fuori, il che porta a difficoltà nella gestione dei rapporti con amici, colleghi, figli e compagno. Le tensioni aumentano e con esse l'agitazione e il malessere che contribuiscono a rendere il riposo ancora più difficoltoso di notte. Un cane che si morde la coda, insomma.

Dormire poco o male porta a una riduzione dell'attenzione e della prontezza di riflessi: è in questi casi che avvengono piccoli e grandi incidenti e che si riduce il rendimento lavorativo.

A livello psicologico, inoltre, l'insonnia riduce la motivazione, la "voglia di fare" e l'energia nella vita personale e nel lavoro rendendo le donne che ne soffrono più predisposte ad apatia e depressione.

Oltre questi disagi relazionali, ci sono anche conseguenze sulla salute che possono diventare di rilevanza patologica, dal semplice, ma fastidioso, mal di testa ricorrente ad altre evenienze, decisamente più gravi: "Nel breve termine l'insonnia contribuisce all'aumento della pressione arteriosa – scrive ancora Graziottin – soprattutto la "minima" (pressione diastolica) che moltissime donne notano proprio durante la transizione menopausale. Aumenta la vulnerabilità alle fluttuazioni ormonali, anche perché la carenza di sonno ristoratore è uno stress biologicamente rilevante".

Molte donne notano episodi di difficoltà a ricordare, come se si riducesse l'efficienza della memoria; questo avviene perché l'insonnia riduce il passaggio delle tracce di memoria a breve termine in quelle a lungo termine che avviene nella fase REM.

Se l'insonnia non viene presa nella giusta considerazione e non viene curata, nel medio-lungo termine può peggiorare l'ipertensione e può contribuire ad altri sintomi cardiovascolari, dalle aritmie alle tachiaritmie, all'angina.

Un'altra conseguenza meno grave ma ugualmente spiacevole del dormire poco e male è l'aumento dell'appetito soprattutto per cibi calorici, grassi e dolci proprio in un momento, la menopausa, durante il quale dovrebbero essere limitate le calorie per via della tendenza al sovrappeso e all'obesità facilitate dalla rallentamento del metabolismo tipico dell'età.

## Come superare l'insonnia in menopausa

Grave o lieve, la difficoltà a dormire bene non va mai sottovalutata ed è necessario prendere da subito dei provvedimenti. In alcuni casi sarà sufficiente adottare alcune accortezze per migliorare da subito la qualità del riposo notturno, come evitare di prendere caffè e tè dopo le 14.

Attenzione, in generale, a tutte le bevande che contengono eccitanti (alcune bibite gassate, energy drink, etc.) così come agli alcolici che, se da un lato potrebbero facilitare l'addormentamento, dall'altro comportano frequenti risvegli notturni perché appesantiscono il fegato.

Rilassarsi è importantissimo per godere di un buon sonno, pertanto cerca di concederti dei piacevoli rituali serali: puoi fare un bagno caldo o prepararti una tisana rilassante, puoi ascoltare della musica classica oppure approfittare per una dose extra di coccole con il tuo compagno. L'intimità con partner aiuta molto il riposo e costituisce un'ottima iniezione di benessere. Se dopo la menopausa non riesci più ad avere rapporti distesi e sereni per via di bruciori e dolore, ora hai un motivo in più per farti coraggio e rivolgerti al tuo ginecologo: potrebbe trattarsi dei sintomi dell'AVV ([link alla pagina](#)).

Anche l'attività motoria favorisce il sonno, puoi fare una passeggiata a passo sostenuto oppure andare in palestra, ma assicurati – con il consiglio del tuo medico – di aver scelto uno sport leggero, adatto alla tua condizione fisica e alla tua età.



CERCHI  
UN **ESPERTO** IN  
MENOPAUSA ?  
NELLA TUA ZONA ?

**INIZIA DA QUI**



Attenzione anche alla tavola e alla scelta del menu della sera: fai una cena leggera, senza alimenti che prevedono una digestione troppo laboriosa, puoi scegliere un piatto di riso anziché un secondo con carne o formaggi. Gli alimenti da evitare alla sera sono i carboidrati raffinati (pane bianco, dolci, pasta non integrale) che impegnano a lungo il fegato nello smaltimento degli zuccheri e il cioccolato che proprio come il caffè è un eccitante e non andrebbe mai mangiato prima di coricarsi.

Se non puoi rinunciare a qualcosa di dolce prediligi la frutta (perfetti kiwi, pesche, banane e ciliege) oppure scegli dei semi da sgranocchiare (semi di sesamo, lino, noci, mandorle) tenendo d'occhio l'apporto calorico.

Naturalmente se non dovessero esserci miglioramenti e senti di averle provate davvero tutte, rivolgiti al tuo medico che potrà consigliarti, eventualmente, un aiuto farmacologico.

# Cosa succede ai tuoi ormoni in menopausa



Dagli sbalzi d'umore all'ipertensione, molti dei **fastidi tipici in menopausa** dipendono da **cambiamenti ormonali**. Ecco come, cosa e perché accade.

Ad un certo punto della vita di ogni donna la produzione ovarica cessa e con esso il periodo fertile. È in questo momento che inizia la menopausa ovvero il periodo che in letteratura medica viene definito climaterio.

La produzione ormonale, insieme a quella ovarica, subisce dei cambiamenti che portano a modificazioni “esterne”, visibili e meno visibili.

Come ricordato dalla ginecologa Alessandra Graziottin, lo psichiatra francese Lavastine già nel 1908 parlò, nel caso delle donne, di “endocrinologia psichiatrica”, sottolineando come gli ormoni siano uno dei fattori che determinano, più di qualunque altro aspetto fisiologico, “l'attività emotiva, cognitiva e neurovegetativa” della donna.

In realtà i cambiamenti ormonali iniziano prima della menopausa e interessano un periodo che precede l'ultima mestruazione. Nel periodo della premenopausa si possono infatti riscontrare già dei piccoli cambiamenti nella composizione ormonale, anche se la possibilità di percepirli, così come il momento del loro inizio, è molto soggettiva e varia da donna, a donna.



Avvertire le avvisaglie premenopausali non deve mettere in allarme: ognuna di noi ha un corredo di ovuli determinato geneticamente dalla nascita. La menopausa è un fattore fisiologico e non deve essere percepita come una malattia, ma come una fase che copre circa un terzo della vita e che può e deve essere vissuta appieno, tenendo semmai sotto controllo le manifestazioni più fastidiose che solitamente sono determinate – in una fase iniziale – proprio dallo sconvolgimento ormonale che la menopausa comporta.

In questo senso, qualche domanda in più al tuo ginecologo o il semplice resoconto di ciò che sta accadendo al tuo corpo, può renderti non solo più tranquilla nell'affrontare questa normale fase della vita ma può anche contribuire a individuare per tempo frequenti disturbi che si evidenziano proprio in questo periodo (come l'atrofia vulvo vaginale), riducendone le conseguenze.

Vediamo cosa accade agli ormoni prima della menopausa, quando questa si manifesta e dopo qualche tempo dal suo arrivo.

## Gli ormoni in fase premenopausale

Come detto l'età nella quale si entra in menopausa dipende innanzitutto da fattori genetici, tuttavia si può dire con buona certezza che per la maggior parte delle donne a partire dai 45 anni la produzione di ormoni da parte delle ghiandole endocrine diminuisce.

Oltre a estrogeni e progesterone, calano anche la serotonina e la melatonina, importanti per la regolazione del ritmo sonno-veglia, gli androgeni, che regolano la libido, e l'ormone della crescita, che aumenta fino ai 25 anni e poi inizia piano, piano a diminuire.

Insieme a questi ormoni diminuiscono naturalmente anche i livelli dello steroide DHEA (dall'impronunciabile nome scientifico deidroepiandrosterone) il più presente in assoluto nell'organismo umano. Questo steroide, prodotto dalle ghiandole surrenali, interviene sulla produzione di testosterone, di estrogeni e di progesterone ed è considerato importante anche per il benessere fisico e mentale.

Si sta peggio di prima? Non necessariamente. In molte donne questa fase non provoca grossi fastidi, tuttavia potrebbero manifestarsi lievi disagi come:

- disturbi del sonno;
- calo del desiderio;
- irritabilità o lieve depressione.

Queste manifestazioni sono tanti i piccoli avvertimenti che fanno capire che le ovaie non lavorano più a pieno ritmo.



Quando ci si avvicina alla menopausa vera e propria gli ormonideterminano le prime alterazioni del ciclo mestruale. Anche in questo caso la soggettività e il fattore genetico generano sensibili differenze da donna a donna, tuttavia quel che accade più di frequente è che dai 28 giorni “normali” di ciclo si passa a intervalli più brevi, il flusso diventa più abbondante e possono verificarsi perdite ematiche tra una mestruazione e l'altra.

Anche questo accade perché gli equilibri ormonali non sono più gli stessi e il progesterone, responsabile della proliferazione della mucosa uterina, non riceve più stimoli in maniera “abituale”.

Quando poi calano anche gli estrogeni il ciclo invece torna ad allungarsi e le mestruazioni iniziano a diradarsi e a saltare. La menopausa, però, non è ancora effettiva e infatti la produzione uterina non è interrotta del tutto: in questo momento sei ancora fertile.



CERCHI  
UN **ESPERTO** IN  
MENOPAUSA ?  
NELLA TUA ZONA

**INIZIA DA QUI**

## Cosa succede al sistema endocrino in menopausa

Quando le ovaie cessano del tutto la loro attività e il ciclo mestruale si interrompe definitivamente è segno che la menopausa vera e propria è arrivata.

In questa fase il livello di tutti gli ormoni prodotti dal sistema endocrino (non solo estrogeni e progesterone) diminuisce in modo determinante e sensibile: la tiroide, le ghiandole surrenali, l'ipofisi, lavorano meno.

C'è qualcosa che però il nostro corpo produce maggiormente, almeno nella prima fase della menopausa e si tratta di cortisolo e adrenalina i cosiddetti “ormoni dello stress” che possono agire in modo sfavorevole sul sistema nervoso e determinare momenti di crisi e disagio.

Tuttavia ci sono almeno 3 modi di ovviare in modo naturale al disequilibrio ormonale proprio di questo periodo:

- 
- tenendo il corpo impegnato, ad esempio con una buona attività fisica anche se dolce
  - mantenendo una vita intima attiva e frequente
  - continuando a stimolare il cervello con hobbies, letture e passatempi che favoriscono la concentrazione

Attenzione, non è – come sembra – solo una questione psicologica. Certamente sport, amore e cultura fanno bene all'umore, ma anche in questo caso la spiegazione può trovarsi negli equilibri ormonali che fanno la loro parte: le endorfine e l'ormone della crescita (che ha effetto, ad esempio, sul tono muscolare) mantengono livelli più elevati rispetto a chi conduce una vita sedentaria, "casta" e senza stimoli mentali.

## Postmenopausa

Per molte donne la post menopausa può essere un momento di ritrovato benessere, una vera "età dell'oro" durante la quale spesso si torna a godere della vita di coppia, visto che ormai i figli sono grandi e autonomi, ci si può dedicare a viaggi e hobbies con più tranquillità e agli affetti familiari. Tuttavia il 50 % delle donne potrebbe soffrire di Atrofia Vulvo vaginale che potrebbe avere un impatto negativo sulla vita di coppia.

# Ansia in menopausa: ecco come tenerla sotto controllo



L'arrivo della **menopausa** è un **periodo delicato**, inutile nascondere: i **cambiamenti ormonali** provocano uno stato di irritabilità ed è maggiore la frequenza di **episodi di ansia** e **attacchi di panico**. Vediamo come tenerli sotto controllo.

L'arrivo della menopausa, specialmente nel primo periodo – diciamolo pure chiaramente – è un momento delicato per la donna, specialmente dal punto di vista psicologico. In realtà, anche se non c'è alcuna patologia e tutto ciò che accade è normale e fisiologico, “per colpa” dello sconvolgimento ormonale ci possono essere degli scompensi anche a livello d'umore.

Anche in questo caso, come per la maggior parte delle manifestazioni legate alla menopausa, ogni donna è una storia a sé: c'è chi avverte un leggero malessere, magari solo più stanchezza del solito, chi invece incappa in una vera e propria depressione e chi, ancora, manifesta difficoltà nella gestione emotiva quotidiana che può sfociare in ansia o addirittura in episodi di panico.

“In modo particolare la perimenopausa – scrive la ginecologa Alessandra Graziottin – risulta essere l'epoca di maggiore vulnerabilità all'esordio o alla ricorrenza di un disturbo dell'umore o ansioso.”



Uno studio della rivista North American Menopause Society (NAMS) ha analizzato 3.503 donne in menopausa. Quelle donne che hanno manifestato episodi di ansia come sintomo della menopausa, hanno sviluppato anche problemi fisici peggiori in post-menopausa: *“Many women report symptoms of depressed mood, stress, anxiety, and a decreased sense of well-being around the time of menopause. In studies, mood changes have been observed in up to 23% of peri- and postmenopausal women. Additionally, symptoms of anxiety—tension, nervousness, panic, and worry—are reported more frequently during perimenopause than before it, regardless of whether symptoms of depression are present or not”*.

Con l'arrivo della menopausa – si legge nel passaggio precedente – molte donne riportano sintomi di depressione, stress, ansia e senso di malessere generalizzato. I cambiamenti di umore in perimenopausa (tra la comparsa dei primi sintomi e l'inizio della menopausa, nda) e postmenopausa sono stati osservati nel 23% delle donne. Inoltre, i sintomi di ansia, nervosismo, gli attacchi di panico e la preoccupazione crescente sono riportati più frequentemente durante la perimenopausa, indipendentemente dal fatto che ci sia una tendenza alla depressione”.

## Il perché degli sbalzi d'umore in menopausa

Quello che accade al tuo corpo e al tuo umore dipende dalla diminuzione degli estrogeni e del progesterone, quegli stessi ormoni ansia in menopausa che ti hanno permesso – ad esempio – di avere un ciclo mestruale e di avere dei figli durante la tua vita fertile. Quello che accade nel periodo del climaterio è che il tuo corpo improvvisamente inizia a produrre meno ormoni rispondendo meno alle richieste dell'ipofisi e dell'ipotalamo, la più importante area di interconnessione fra il sistema nervoso e il sistema endocrino, che ne regolano la produzione.

Questi sbalzi ormonali mandano letteralmente in tilt l'ipotalamo che gestisce anche la reazione alle emozioni. Così a fare compagnia agli estrogeni, calano anche i livelli di:

- **Serotonina**, il cosiddetto “ormone della felicità”.
- **Endorfine**, sostanze prodotte dal cervello che potremmo soprannominare “molecole della gioia”.
- **Dopamina**, la “molecola del piacere”.

È un momento in cui è probabile che il mondo ti sembri improvvisamente più grigio, che i problemi quotidiani ti possano sembrare più pesanti di quel che sono, che le tue preoccupazioni possano aumentare per sfociare nell'ansia.

Naturalmente si tratta solo di una sensazione personale. Più avanti ti dirò anche come tenerla sotto controllo.

## Quali sono i sintomi dell'ansia?

L'ansia è uno stato psicologico dovuto ad un insieme di sintomi anche diversissimi tra loro. Molte persone dichiarano di avvertire respirazione difficoltosa, mancanza d'aria, palpitazioni, tachicardie, dolori toracici o addominali, sudorazioni improvvise, nausea, disturbi intestinali o urinari, sonno tormentato, insonnia, emicrania, senso di irrequietezza o di apprensione, paura ingiustificata, difficoltà di concentrazione, facile affaticamento, disturbi della memoria.

Queste sensazioni possono comparire singolarmente oppure combinarsi tra loro in vario modo dando origine a situazioni che possono risultare insostenibili e può essere utile farsi aiutare da un professionista (uno psicologo o uno psicoterapeuta) per superare il momento.

Quando poi questi stessi sintomi si presentano in forma accentuata, l'ansia può sfociare in una forma molto più invalidante (caratterizzata da tremori fissi o sporadici, fortissime sudorazioni, vampate di calore improvvise, vertigini, instabilità generalizzata, forti paure ingiustificate di vario genere, ecc) che va sotto il nome di attacco di panico.

Psicologicamente, l'ansia è una anticipazione apprensiva di un pericolo o di un evento negativo futuro accompagnata da sintomi fisici di tensione. L'ansia, presa come fenomeno a sé, è del tutto normale in quanto è un'emozione che prepara e attiva l'organismo in situazioni che potrebbero essere pericolose. Diviene invece un disturbo emotivo spiacevole quando lo stato di allarme e paura è esagerato rispetto ai reali pericoli oppure quando i pericoli non ci sono affatto.

L'ansia può dunque anche essere normale e in menopausa una sensazione ansiosa lo è in modo particolare. Deve destare attenzione nel momento in cui diventa un disturbo, ovvero quando il disagio è tale da provocare difficoltà nella vita lavorativa e sociale, in altre aree importanti della vita oppure nel momento in cui ti accorgi di avere difficoltà a controllare le emozioni e la preoccupazione.

Con l'arrivo della menopausa, in donne particolarmente sensibili oppure se ci sono stati in passato problemi legati all'ansia o agli attacchi di panico, è probabile che questi episodi tornino a manifestarsi, con il corollario di fobie che possono essere connesse.

Un attacco di panico è una manifestazione importante, ti rende vulnerabile, destabilizza e spaventa. Un attacco di panico differisce dalla "semplice" ansia generalizzata perché c'è la convinzione che si tratti di qualcosa di fisico, che ci sia una ragione che va al di là del disturbo, del semplice disagio momentaneo. Un attacco di panico determina un disagio più profondo e per questo è ancora più importante prenderlo sul serio e cercare la terapia migliore.



CERCHI  
UN **ESPERTO** IN  
**MENOPAUSA** ?  
NELLA TUA ZONA

**INIZIA DA QUI**



## Come tenere sotto controllo l'ansia in menopausa

Ad esempio: ultimamente hai difficoltà ad affrontare l'argomento "intimità" con il tuo partner per via dei tuoi fastidi legati alla menopausa. Sei costantemente preoccupata che il tuo compagno possa vivere male questa situazione e cercare così altrove "quel che manca" all'interno della coppia. Questi pensieri probabilmente ti procureranno una forte emozione di ansia.

Per provare a gestire il tuo stato d'animo e i tuoi timori, di tanto, in tanto tenterai di accontentarlo ma provi dolore, hai una costante secchezza e spesso i tentativi falliscono. L'ansia scenderà nel momento in cui lo hai vicino per cui il tuo corpo "imparerà" che è questa la maniera di stare meglio e ogni volta tenterai di riproporre lo stesso schema. Quando però il tuo compagno non c'è, la paura di perderlo e con essa il livello di ansia diventeranno molto più forti.

La soluzione alla tua ansia – in questo esempio – non è averlo vicino sempre. Ciò che ti occorre è risolvere definitivamente la tua preoccupazione iniziale e quei comportamenti che mantengono "in vita" le emozioni negative oltre al tuo problema intimo. Occuparsi degli affetti è normale, ma quando queste attenzioni generano emozioni negative è il momento di fermarsi e pensare se è la strada giusta, quella sulla quale stiamo camminando.

Se senti un disagio e senti che un aiuto potrebbe essere importante, non aver paura di rivolgerti al tuo medico. Puoi chiedere un consulto, esponendo quali sono le difficoltà che incontri quotidianamente per via di questo stato d'animo: se lo riterrà opportuno ti invierà a una visita specialistica.

Per i tuoi problemi di ansia, se si manifestano in perimenoapusa il ginecologo potrebbe essere il tuo interlocutore principale. Valuterà inoltre se sia correlato o meno alla menopausa e nel caso indirizzarti verso uno psicologo o un terapeuta... È molto importante, ad esempio, identificare e riconoscere i pensieri che generano e alimentano l'ansia. Puoi concentrarti anche tu stessa su questo elemento e provare a riconoscere quali situazioni, quali momenti, quali condizioni generano delle reazioni ansiose.



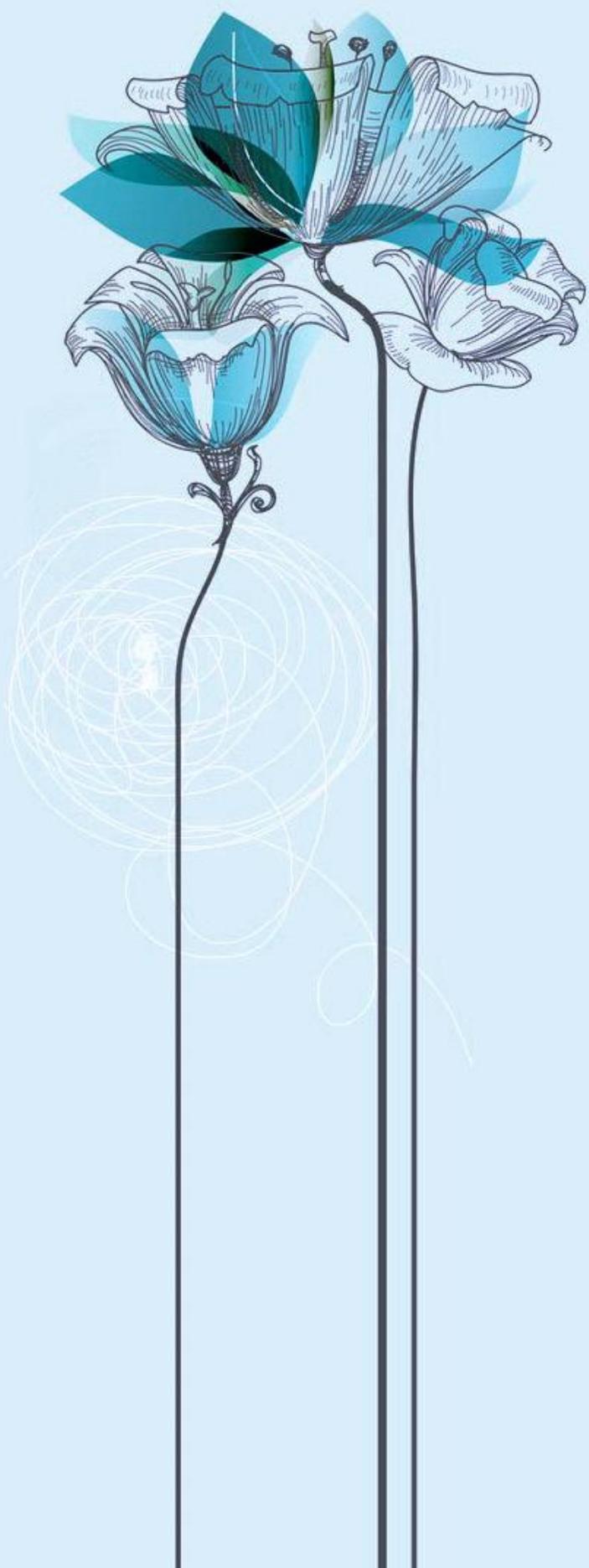
Non dimenticare, però, di occuparti della tua salute e dei sintomi fisici che accompagnano le tue preoccupazioni: secchezza, prurito e dolore durante i rapporti intimi non sono normali, anche se sono legati alla menopausa. Questi disagi vanno tenuti sotto controllo con l'aiuto di un ginecologo perché possono essere efficacemente curati.

## Quando l'ansia e la preoccupazione vengono dai tuoi disagi intimi

“Ho parlato con il ginecologo per dirgli della secchezza perché avevo un fastidio continuo, anche al contatto con lo slip: è molto antipatico perché hai questa sensazione di disagio tutto il giorno”. È la voce di Marta che racconta della sua difficoltà quotidiana con secchezza, prurito e bruciore, sintomi dell'Atrofia Vulvo Vaginale che colpisce il 50% delle donne in menopausa.

Un disagio come quello provocato dall'atrofia vaginale può diventare fonte di preoccupazione personale ma anche un elemento destabilizzante per la coppia, all'interno della quale possono nascere altre situazioni che favoriscono l'emergere di sensazioni ansiose.

Se hai gli stessi fastidi, il consiglio è rivolgerti al più presto a un ginecologo che saprà elaborare una diagnosi precisa e consigliarti il percorso terapeutico migliore.



## il mio piccolo segreto

*la menopausa e la vita di coppia*

### Hai trovato utile questo ebook?

Se questi articoli hanno incontrato il tuo gusto, li hai trovati utili e informativi, torna a trovarci su [ilmiopiccolosegreto](http://ilmiopiccolosegreto), lo spazio virtuale dedicato a tutte coloro che hanno voglia di vivere una vita sana e felice durante e dopo la menopausa.

Ogni settimana pubblichiamo due nuovi articoli per te.

Se vuoi leggere le ultime novità, ti aspettiamo online!