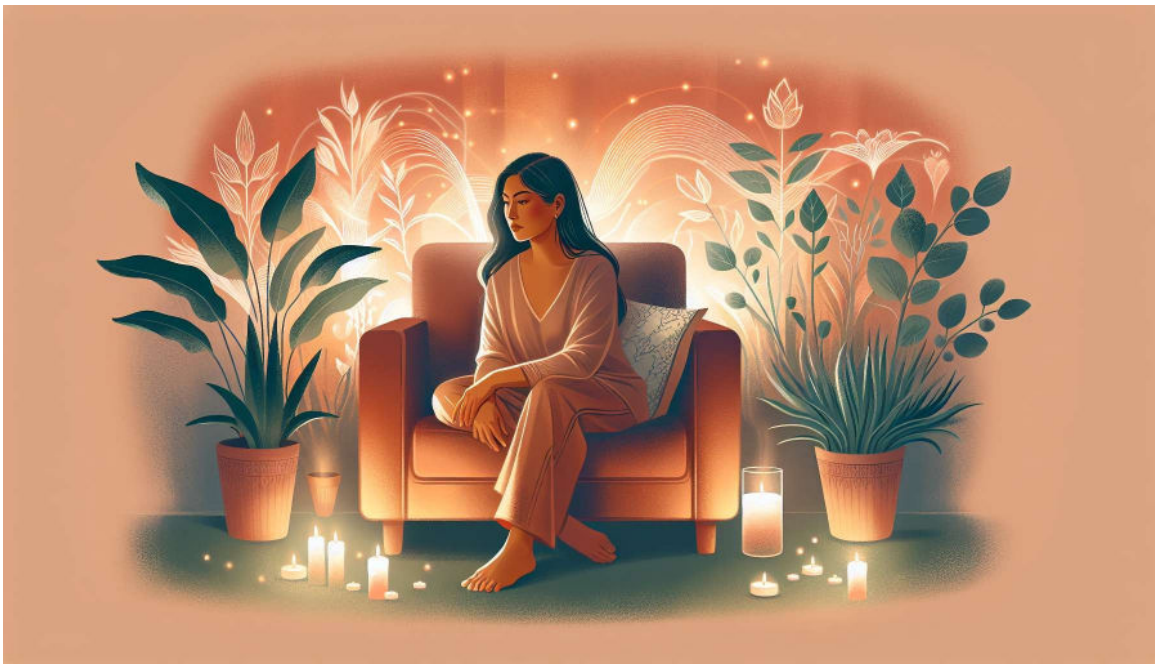

La perimenopausa, anche chiamata transizione menopausale, è il periodo che precede la menopausa e segna l'inizio del declino della funzione ovarica. Solitamente si verifica tra i 40 e i 50 anni, con un'età media di 47 anni, e può durare diversi anni prima che la menopausa sia ufficialmente raggiunta. La perimenopausa è caratterizzata da cambiamenti ormonali progressivi e specifici sintomi, che possono avere un impatto significativo sulla qualità della vita delle donne.

Dal punto di vista ormonale, la perimenopausa si traduce in una diminuzione progressiva della produzione di estrogeni e progesterone da parte degli ovari. Questo calo ormonale è legato all'esaurimento progressivo della riserva ovarica, cioè al deposito di follicoli primordiali presenti negli ovari dalla vita fetale. Con l'età, il numero e la qualità dei follicoli diminuiscono, portando a una minore risposta alle gonadotropine ipofisarie (FSH e LH) e a un'alterazione della funzione ovarica.

Aneddoto : Durante una consulenza, Sophie, 45 anni, si lamenta di cicli irregolari e vampate di calore. Sua madre ha raggiunto la menopausa a 52 anni e lei si preoccupa di essere già in perimenopausa. La sua ginecologa le spiega che i sintomi che descrive sono effettivamente indicativi di una transizione menopausale, ma che esiste una grande variabilità interindividuale nell'età di insorgenza e nella durata della perimenopausa. Le propone un bilancio ormonale per valutare la sua riserva ovarica e adeguare la sua terapia.

I segni clinici della perimenopausa variano da una donna all'altra, ma si riscontrano comunemente:

- Disturbi del ciclo mestruale : accorciamento o allungamento dei cicli, cicli irregolari o anovulatori, modifica dell'abbondanza delle mestruazioni (spaniomenorrea o menorragia)

- Sintomi vasomotori : vampate di calore, sudorazione notturna, palpitazioni, cefalea
- Disturbi dell'umore : irritabilità, ansia, instabilità emotiva, disturbi del sonno, riduzione della libido
- Modificazioni cutaneo-mucose : secchezza vaginale, dispareunia, disturbi urinari (incontinenza, infezioni), modificazione della pelle e delle fanere (pelle secca, rughe, caduta dei capelli)

Esempio : Da qualche mese, Marie, 48 anni, ha cicli sempre più distanziati e irregolari, con mestruazioni a volte molto abbondanti. Si sveglia frequentemente di notte sudata e si sente più irritabile e ansiosa, cosa che incide sulla sua vita di coppia e professionale. Durante una visita di routine, la sua ginecologa suggerisce una probabile perimenopausa e le propone delle soluzioni adatte per vivere meglio questa transizione : consigli igienico-dietetici, tecniche di rilassamento, terapia ormonale della menopausa (THM) a basso dosaggio per regolare i cicli e attenuare i sintomi vasomotori.

È importante notare che la perimenopausa è un processo graduale e che i sintomi possono fluttuare nel tempo, con periodi di calma e momenti più difficili. Alcune donne vivranno una transizione menopausale relativamente dolce, mentre altre saranno più sintomatiche e richiederanno un intervento medico. Non esiste una definizione consensuale della perimenopausa, ma si considera generalmente che inizi con l'apparizione di disturbi del ciclo o di sintomi suggestivi, e termini un anno dopo la data dell'ultima mestruazione (menopausa confermata).

Esempio : Durante una consulenza di follow-up, Julie, 51 anni, si chiede se è ancora in perimenopausa o se ha raggiunto la menopausa. L'ultima mestruazione risale a 10 mesi fa, ma ha ancora vampate di calore e sudorazioni notturne. Il suo ginecologo le spiega che si può parlare di menopausa confermata solo dopo 12 mesi consecutivi di amenorrea (assenza di mestruazioni). Le propone di continuare la sua terapia ormonale a basso dosaggio per accompagnarla fino alla menopausa e attenuare i suoi sintomi vasomotori.

Il trattamento della perimenopausa deve essere personalizzato e adattato alle esigenze e alle preferenze di ogni donna. Si basa su un approccio globale, che combina misure igienico-dietetiche (alimentazione equilibrata, attività fisica regolare, gestione dello stress), trattamenti sintomatici (progestinici per regolare i cicli, THM a basso dosaggio per attenuare i sintomi vasomotori) e un accompagnamento psicologico se necessario. Alcune donne opteranno per un approccio naturale, con integratori alimentari (fitoestrogeni, vitamine) o medicine alternative (agopuntura, omeopatia), mentre altre preferiranno una terapia ormonale classica.

Aneddoto : Durante un workshop sulla perimenopausa, Sophie, naturopata, presenta diversi approcci naturali per vivere meglio questo periodo di transizione : alimentazione ricca di fitoestrogeni (soia, lino, salvia), piante adattogene per regolare lo stress (ashwagandha, rhodiola), oli essenziali per attenuare le vampate di calore (sage sclarée, geranium). Insiste

sull'importanza di un approccio globale e individualizzato, in complemento o in alternativa alle terapie ormonali classiche.

La perimenopausa è anche un periodo propizio per lo screening e la prevenzione delle malattie legate all'invecchiamento ormonale. È raccomandato effettuare regolarmente un pap test per lo screening delle lesioni precancerose del collo dell'utero, una mammografia per lo screening del cancro al seno, e una osteodensitometria per valutare il rischio di osteoporosi. Si possono anche proporre esami del sangue (colesterolo, glicemia) per lo screening di eventuali fattori di rischio cardiovascolare. Spesso si consiglia una supplementazione di calcio e vitamina D per prevenire la perdita ossea legata alla carenza di estrogeni.

Esempio : Durante una visita di prevenzione, la ginecologa di Marie, 50 anni, le propone un bilancio completo per la perimenopausa : pap test, mammografia, osteodensitometria, bilancio lipido-glucidico. Le spiega l'importanza di questi esami per lo screening precoce di eventuali malattie e per adeguare la sua terapia. Le consiglia anche di integrare la sua alimentazione con calcio e vitamina D per preservare la sua massa ossea, e di praticare un'attività fisica regolare per mantenere la sua massa muscolare e prevenire l'aumento di peso.

Punti da ricordare :

1. La perimenopausa è il periodo di transizione verso la menopausa, che si verifica generalmente tra i 40 e i 50 anni e può durare diversi anni.

2. È caratterizzata da una diminuzione progressiva della produzione di estrogeni e progesterone da parte degli ovari, che comporta cambiamenti ormonali e sintomi specifici.

3. I segni clinici della perimenopausa includono disturbi del ciclo mestruale, sintomi vasomotori (vampate di calore, sudorazioni notturne), disturbi del tono dell'umore e modificazioni cutaneo-mucose.

4. Il trattamento della perimenopausa deve essere personalizzato e può combinare misure igienico-dietetiche, trattamenti sintomatici (progestinici, THM a basso dosaggio), approcci naturali e supporto psicologico.

5. La perimenopausa è un periodo propizio per lo screening e la prevenzione delle malattie legate all'invecchiamento ormonale, come i cancri ginecologici, l'osteoporosi e le malattie cardiovascolari.

6. Un'integrazione con calcio e vitamina D, così come un'attività fisica regolare, sono raccomandate per preservare la salute ossea e prevenire l'aumento di peso durante questo periodo di transizione.