



La gestione della menopausa si basa su un approccio globale e personalizzato, che combina terapie ormonali sostitutive (THS) e alternative naturali, a seconda dei sintomi, delle preesistenze mediche e delle preferenze di ogni donna. L'obiettivo è alleviare i disturbi legati alla carenza di estrogeni, migliorare la qualità della vita e prevenire le complicanze a lungo termine, minimizzando al contempo i rischi e gli effetti collaterali.

La terapia ormonale sostitutiva (THS) è il trattamento di riferimento per la menopausa sintomatica. Consiste nell'apporto di ormoni esogeni (estrogeni e progestinici) per compensare la carenza ormonale e riprodurre il ciclo mestruale. Gli estrogeni sono efficaci per alleviare i sintomi vasomotori (vampate di calore, sudorazioni notturne), prevenire la perdita ossea e migliorare i disturbi genito-urinari (secchezza vaginale, dispareunia). I progestinici sono associati agli estrogeni per proteggere l'endometrio e prevenire il rischio di cancro dell'utero.

Esempio: Sophie, 55 anni, soffre di vampate di calore invalidanti e disturbi del sonno fin dalla menopausa. Dopo aver discusso con il suo ginecologo i benefici e i rischi, decide di intraprendere una THS per via transdermica (cerotto di estrogeni e progestinico orale per 12 giorni al mese). Dopo alcune settimane di trattamento, nota un netto miglioramento dei suoi sintomi e ritrova una migliore qualità di vita.

Esistono diverse vie di somministrazione della THS (orale, transdermica, vaginale), diversi tipi di molecole (estrogeni coniugati equini, estradiolo, progesterone naturale, progestinici sintetici) e diversi schemi terapeutici (sequenziale, combinato continuo, continuo-ciclico). La scelta della THS deve essere adattata a ciascuna donna in base al suo profilo di rischio (età, preesistenze mediche personali e familiari di cancro al seno o di malattia tromboembolica), ai suoi sintomi e alla sua tolleranza.

**Aneddoto:** Durante un congresso sulla menopausa, un esperto sottolinea l'importanza di personalizzare la THS: "Non esiste uno schema unico che sia adatto a tutte le donne. Bisogna prendere in considerazione la storia medica, i fattori di rischio, i sintomi predominanti e le preferenze di ogni paziente. La via transdermica è spesso preferita come prima scelta perché ha un miglior profilo di tolleranza e sicurezza, soprattutto dal punto di vista vascolare e metabolico."

Nonostante i suoi benefici, la THS non è priva di rischi e deve essere prescritta con prudenza. I principali rischi sono il cancro al seno (soprattutto con una THS combinata prolungata oltre i 5 anni), le malattie tromboemboliche venose e l'ictus. Questi rischi aumentano con l'età, l'obesità, il fumo e le preesistenze mediche personali o familiari. Un monitoraggio clinico e mammografico regolare è raccomandato nelle donne in THS.

**Esempio:** Marie, 58 anni, è in THS combinata da 7 anni per sintomi menopausali invalidanti. Durante una mammografia di screening, viene rilevata una immagine sospetta nel seno sinistro, che porta alla diagnosi di cancro al seno. Dopo aver consultato il suo oncologo e il suo ginecologo, Marie decide di interrompere la sua THS e optare per alternative non ormonali per gestire i suoi sintomi residui.

Per le donne che non desiderano o non possono assumere THS, esistono numerose alternative naturali per alleviare i sintomi della menopausa. La fitoterapia, che utilizza estratti di piante, è un'opzione interessante per ridurre le vampate di calore, i disturbi dell'umore e la secchezza vaginale. I fitoestrogeni (soia, trifoglio rosso, salvia), l'iperico, la cimicifuga e l'olio di enotera hanno mostrato risultati promettenti in studi clinici.

**Aneddoto:** Durante un workshop sulle alternative naturali alla menopausa, una partecipante racconta: "Da quando ho integrato nel mio menù quotidiano alimenti a base di soia e assumo un integratore a base di salvia, ho notato una netta diminuzione delle mie vampate di calore. Mi sento anche più serena e meno irritabile. È un'alternativa dolce e naturale che mi si adatta bene."

Gli integratori alimentari possono anche aiutare a compensare alcune carenze e a prevenire le complicanze della menopausa. Una supplementazione di calcio e vitamina D è raccomandata per prevenire l'osteoporosi, in particolare nelle donne a rischio o con una bassa densità minerale ossea. Gli omega-3, la vitamina E e i probiotici possono aiutare a ridurre i sintomi vasomotori e a migliorare il comfort vaginale.

**Esempio:** Dopo un'osteodensitometria che rivela una osteopenia, il ginecologo di Sophie prescrive un'integrazione quotidiana di 1200 mg di calcio e 800 UI di vitamina D. Consigliava anche di fare regolare attività fisica e di esporsi moderatamente al sole per favorire la sintesi di vitamina D.

Infine, alcuni approcci complementari, come l'agopuntura, l'ipnosi, la coerenza cardiaca o la meditazione, possono aiutare a gestire i sintomi psicologici ed emotivi della menopausa. Queste tecniche agiscono sul sistema nervoso autonomo e favoriscono il rilassamento, riducendo l'ansia, i disturbi del sonno e le vampate di calore.

Aneddoto: Durante una sessione di agopuntura, Julie, 54 anni, prova un profondo senso di relax e benessere. Lei, che prima era così stressata e irritabile, si sente più tranquilla e in sintonia con se stessa. Il suo agopuntore le spiega che gli aghi stimolano punti specifici che bilanciano l'energia e regolano le emozioni, fungendo da "reset" del sistema nervoso.

In sintesi, la gestione della menopausa si basa su un approccio globale e personalizzato, che combina terapie ormonali sostitutive e alternative naturali, a seconda dei sintomi, delle preesistenze mediche e delle preferenze di ogni donna. La THS è il trattamento di riferimento per alleviare i sintomi vasomotori, prevenire l'osteoporosi e migliorare i disturbi genito-urinari, ma comporta dei rischi che devono essere valutati caso per caso. Le alternative naturali, come la fitoterapia, gli integratori alimentari e gli approcci complementari, possono essere proposte come prima scelta o in combinazione con la THS, per un approccio più dolce e più globale. L'obiettivo è accompagnare ogni donna in questo periodo di transizione, offrendole soluzioni adatte per preservare la sua qualità della vita e la sua salute a lungo termine.

Punti chiave:

- La gestione della menopausa richiede un approccio globale e personalizzato, che combina terapie ormonali sostitutive (THS) e alternative naturali, a seconda dei sintomi, delle preesistenze mediche e delle preferenze di ogni donna.

- La THS è il trattamento di riferimento per alleviare i sintomi vasomotori, prevenire l'osteoporosi e migliorare i disturbi genito-urinari, ma comporta dei rischi (cancro al seno, malattie tromboemboliche, ictus) che devono essere valutati caso per caso.

- Esistono diverse vie di somministrazione, tipi di molecole e schemi terapeutici per la THS, da adattare in base al profilo di rischio e alle preferenze di ogni donna.

- Le alternative naturali, come la fitoterapia (fitoestrogeni, iperico, cimicifuga, olio di enotera), gli integratori alimentari (calcio, vitamina D, omega-3, vitamina E, probiotici) e gli approcci complementari (agopuntura, ipnosi, coerenza cardiaca, meditazione), possono essere proposte come prima scelta o in combinazione con la THS.

- L'obiettivo è accompagnare ogni donna in questo periodo di transizione, offrendole soluzioni adatte per preservare la sua qualità della vita e la sua salute a lungo termine, minimizzando i rischi e gli effetti collaterali.