

PAGANOTTI, Claudio  
*MENOPAUSA Conoscerla per viverla in salute*

La Compagnia della Stampa Massetti Rodella Editori  
Roccafranca - Brescia  
136 p.; 21 cm

ISBN: 978-88-8486-245-7

Claudio Paganotti

# MENOPAUSA

Conoscerla per viverla in salute



*Editing e coordinamento editoriale*  
Nicoletta Rodella

© per i testi, l'Autore

© Maggio 2007

La Compagnia della Stampa Massetti Rodella Editori  
Viale Industria, 19 - 25030 Roccafranca (Brescia)  
Tel. 0307090600 - Fax 0307090660  
info@lacompagniamassetti.it - www.lacompagniamassetti.it

  
LA COMPAGNIA *della* STAMPA  
MASSETTI RODELLA EDITORI

*La menopausa  
è il periodo dorato dell'amore*

Alda Merini

**Avvertenza**

Questo testo non intende sostituirsi ai consigli del Medico curante, ma proporsi come strumento puramente informativo per quelle donne che desiderano conoscere meglio la propria menopausa.

Prima di sottoporsi a qualsiasi esame diagnostico o trattamento terapeutico è opportuno consultare il proprio Medico curante.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con qualsiasi mezzo, senza il permesso scritto dell'Autore. È obbligatoria la citazione della fonte.

# Indice

<b>Indice</b> .....	7
<b>Prefazione</b> .....	11
<b>Introduzione</b> .....	13
<b>1. Qualche definizione per la menopausa</b> .....	17
1.1 La menopausa.....	17
1.2 La perimenopausa.....	18
1.3 Il climaterio.....	21
<b>2. I cambiamenti del corpo in menopausa</b> .....	23
2.1 I disturbi della menopausa.....	23
2.2 Le malattie della menopausa.....	26
<b>3. Lo stile di vita in menopausa</b> .....	29
3.1 Consigli per evitare le vampate.....	29
3.2 Consigli per evitare i disagi psicologici.....	30
3.3 Consigli per evitare i disturbi urinari e genitali.....	30
3.4 Consigli per evitare le alterazioni cutanee.....	31
3.5 Consigli per prevenire l'osteoporosi.....	31
3.6 Consigli per prevenire le malattie cardiovascolari.....	32
<b>4. La menopausa a tavola</b> .....	33
4.1 L'alimentazione in menopausa.....	35
4.2 Il tè: non solo un piacere.....	43
<b>5. La menopausa in movimento</b> .....	47
5.1 L'attività fisica in menopausa.....	47
5.2 La riabilitazione perineale.....	52
<b>6. La bellezza della mezza età</b> .....	55
6.1 La pelle in menopausa.....	55
6.2 Gli organi di senso in menopausa.....	60
<b>7. La sessualità nell'età critica</b> .....	63
7.1 Le fasi del piacere femminile.....	63
7.2 I disturbi sessuali in menopausa.....	65
<b>8. Il check-up della menopausa</b> .....	71
8.1 Il colloquio.....	71
8.2 La visita ginecologica con il pap-test.....	73
8.3 Le analisi di laboratorio.....	74
8.4 Le indagini strumentali.....	75

<b>9. I trattamenti della menopausa</b> .....	79
9.1 Il trattamento ormonale sostitutivo.....	79
9.2 Il trattamento dell'osteoporosi.....	87
9.3 La fitoterapia.....	89
9.4 L'omeopatia.....	96
9.5 La medicina tradizionale cinese.....	99
<b>10. L'incontinenza e il prolasso in menopausa</b> .....	101
10.1 L'incontinenza urinaria.....	101
10.2 Il prolasso genitale.....	106
<b>Appendice</b> .....	111
Erbario per la menopausa.....	113
Glossario.....	121
Libri e siti internet.....	125
Le fonti: articoli e relazioni.....	127

*Le vampate della menopausa*



## Prefazione

Più del 40% della popolazione femminile è in menopausa e tale percentuale aumenta in relazione alla durata media della vita della donna.

MENOPAUSA *Conoscerla per viverla in salute*, scritto dal dr. C. Paganotti, spiega in maniera chiara le modificazioni ormonali di questo periodo e le relative conseguenze fisiche e psichiche. Vi è, poi, un'approfondita trattazione sulla terapia ormonale sostitutiva, con la quale si ripristinano le condizioni ormonali dell'età feconda. Terapia che ha avuto un notevole successo negli anni '70-'80, in quanto eliminava i sintomi della menopausa con un effetto favorevole sulla qualità di vita. Ricerche scientifiche successive hanno evidenziato, tuttavia, alcuni rischi, in particolare un modesto aumento del tumore al seno, e di conseguenza ne hanno notevolmente limitato l'impiego. Soppesare bene i vantaggi e gli svantaggi di una terapia non è facile, ma la lettura di questa guida è in grado di accompagnare la donna verso una consapevole scelta.

Le problematiche emerse dalla terapia ormonale hanno richiesto e fatto ricercare altre soluzioni alternative. Per i disturbi associati al periodo menopausale almeno il 40% delle donne americane fa ricorso a medicine alternative o complementari per mantenere uno stato di benessere. Parecchi sintomi lamentati dalla donna in menopausa sono correlati con la perdita degli estrogeni, altri sono da attribuire al trascorrere degli anni e altri ancora hanno una base psicologica. Nel libro vi è un'adeguata analisi dei vari trattamenti alternativi, alcuni dei quali sono basati su evidenze scientifiche, altri non ancora.

Il libro non si limita, tuttavia, ad informare solo sui problemi della menopausa e sulle attuali possibilità terapeutiche, ma prende in considerazione, nei vari capitoli, anche il corretto

stile di vita, in tema di alimentazione e attività fisica, oltre ad alcune importanti condizioni patologiche del periodo postmenopausale, come il prolasso genitale, l'incontinenza urinaria, l'osteoporosi, le malattie cardiovascolari. Su tutti questi argomenti vi è una chiara informazione sul loro riconoscimento, trattamento e prevenzione. Sotto quest'aspetto il libro potrebbe avere come titolo "La salute della donna dopo i 50 anni".

Oggi giornali, libri, radio, televisione e internet danno notizie sulle quali spesso è difficile orientarsi. In questa guida troverete un'informazione completa ed equilibrata, di gradevole lettura sui problemi che la donna potrebbe dover affrontare intorno ai 50 anni, per mantenere le migliori condizioni di salute in questo lungo periodo.

*Brescia, Aprile 2007*

*Prof. Attilio Gastaldi*

## Introduzione

*La vita delle donne è un lungo viaggio segnato da alcune tappe, come l'adolescenza, la gravidanza e la menopausa; quest'ultima è certamente una delle più problematiche.*

La motivazione principale, che mi ha spinto a scrivere questo testo divulgativo a favore delle donne in menopausa, è stata quella di fornire uno strumento per migliorarne la qualità di vita, attraverso la condivisione della conoscenza. Una donna ben informata è in grado di vivere la menopausa con naturalezza, senza sentirsi malata, ma soprattutto senza rinunciare a prendersi cura della propria salute. Ricordo che l'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce la salute "non come assenza di malattia, ma come stato di completo benessere psico-fisico e sociale".

Il libro è rivolto a tutte quelle donne che desiderano acquisire maggiori informazioni sulla loro menopausa, poiché non esiste una menopausa, ma esistono tante menopause. Infatti, anche se tutte le donne si ritrovano a viverla, ognuna l'avverte e l'affronta in maniera diversa, in base alla propria storia personale e culturale.

Tale progetto è stato realizzato grazie alla raccolta mirata di articoli e relazioni sul tema della menopausa, ma soprattutto all'esperienza professionale maturata nel corso degli anni, che trova il suo punto di forza nell'ascolto delle donne, che vivono "intorno" alla menopausa.

Il risultato finale è una breve guida, che cerca di rispondere alle frequenti domande che ogni donna si pone nei confronti della propria menopausa.

Che cos'è la menopausa? Quali sono i cambiamenti del corpo in menopausa? Quali sono gli esami consigliati? Quali

sono i trattamenti possibili, compresi quelli alternativi? Quale alimentazione e quale attività fisica è consigliabile in menopausa? Come mantenere una pelle curata, degli organi di senso ben funzionanti e una sessualità soddisfacente in menopausa?

Nell'appendice, infine, è presente un breve erbario, un piccolo glossario per capire meglio alcuni termini medici e un elenco di libri e siti internet per sapere qualcosa di più sulla menopausa.

Ringrazio tutti i medici e gli esperti che, con gran disponibilità, hanno fornito il loro autorevole parere contribuendo alla realizzazione di questo lavoro.

Un particolare ringraziamento a tutte le donne che frequentano il mio studio, perché con il racconto del loro vissuto hanno arricchito questo testo.

Ma soprattutto dedico a lei, Carla, questo libro per il tempo sottratto e le emozioni, talvolta, non condivise.

# MENOPAUSA

