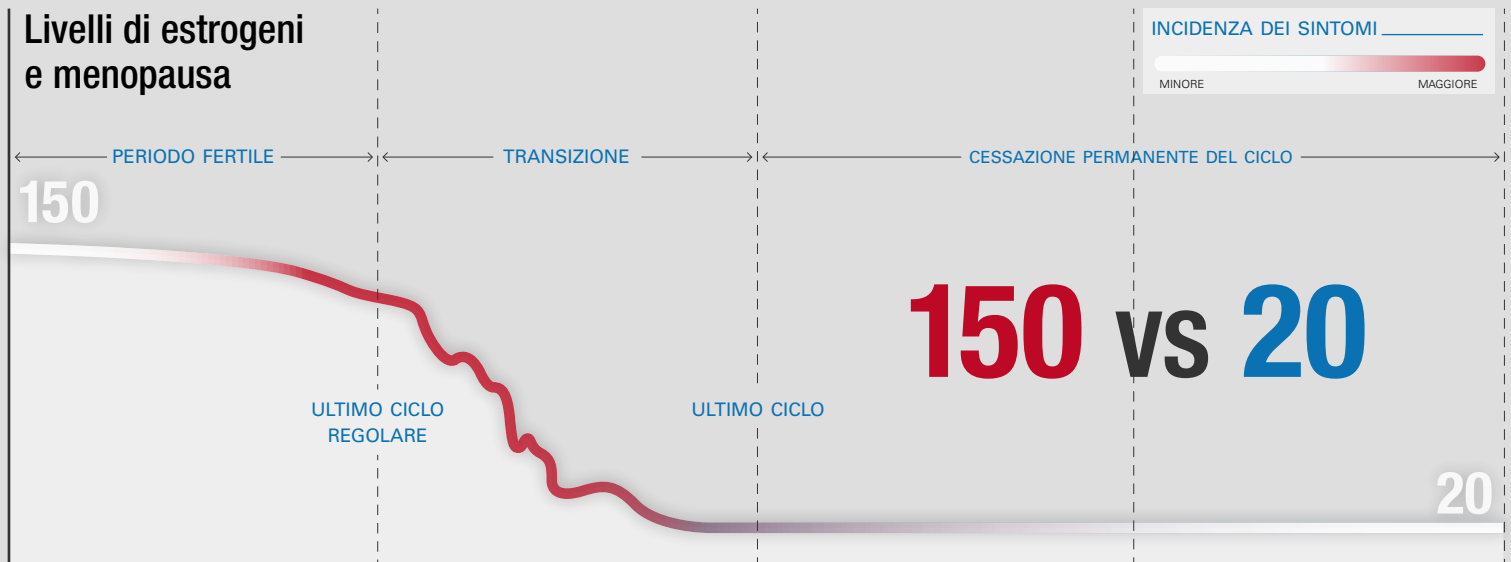


I numeri della menopausa

ETÀ MEDIA DELLA MENOPAUSA

50 anni



35-40 anni

~ 50 anni

70 anni

QUANDO È PRECOCE?

<40 anni

CAUSE

- 1 Fattori genetici
- 2 Fattori immunitari
- 3 Interventi medici (chemioterapia e radioterapia)
- 4 Chirurgia

PERIMENOPAUSA

È la fase di transizione verso la menopausa. Gli ormoni della riproduzione (estrogeno e progesterone) lentamente cominciano a diminuire e un minor numero di ovuli matura nelle ovaie. L'ovulazione diventa meno prevedibile e la fertilità declina. La fase può durare 2-8 anni.

MENOPAUSA

Cessano del tutto le mestruazioni per un arco di 12 mesi. La diagnosi certa è fatta dosando gli ormoni.

POSTMENOPAUSA

Indica il periodo che segue l'ultima mestruazione, indipendentemente dal tipo di menopausa, spontanea o indotta.



SINTOMI PRINCIPALI

• Cicli irregolari	100 %
• Fluttuazioni ormonali	100 %
• Aumento di peso	60 %
• Vampate/Sudorazioni	50-75%
• Tendenza a stancarsi	43 %
• Irritabilità/nervosismo	41 %
• Emicrania	38%
• Insonnia	32%
• Depressione	30%
• Incontinenza urinaria	18%

SEGNI

- Assenza del ciclo mestruale (amenorrea)
- Nessuna preoccupazione per possibili gravidanze

RISCHI IN AUMENTO

- Progressivo aumento di peso
- Osteoporosi
- Malattie cardiovascolari
- Tumore alla mammella
- Altri tumori
- Demenza senile

CONFERMA MENOPAUSA - Principali dosaggi ormonali (valori normali mUI/ml)**

FSH	LH	17β-ESTRADIOLO	ESTRONE	PROLATTINA
30-150	10,8-61,4	< 20	10-60	1,8-17,9

** 1 UI = 0,025 mcg (microgrammi) / 1 mcg = 40 UI / 1 microgrammo = 1 milionesimo di grammo

Check-up della menopausa

Deve essere personalizzato in base alle caratteristiche di ciascuna, anche se alcuni controlli ed esami sono raccomandabili a tutte.



CONTROLLI DA FARE

Frequenza: Annuale

COLLOQUIO CON IL GINECOLOGO
Indice di Kupperman

INDICE DI KUPPERMAN

Questionario intensità disturbi soggettivi

SINTOMI	PUNTEGGIO	INDICE	TOTALE
VAMPATE	0 1 2 3	x4	
SUDORAZIONI	0 1 2 3	x2	
INSONNIA	0 1 2 3	x2	
IRRITABILITÀ	0 1 2 3	x2	
MALINCONIA	0 1 2 3	x1	
VERTIGINI	0 1 2 3	x1	
STANCHEZZA	0 1 2 3	x1	
DOLORI ARTICOLARI E MUSCOLARI	0 1 2 3	x1	
CEFALEA	0 1 2 3	x1	
PALPITAZIONI	0 1 2 3	x1	
PARESTESIE	0 1 2 3	x1	

PUNTEGGIO TOTALE

0=assente; 1=lieve (appena percepito); 2=moderata (abbastanza insistente ma non influisce sulle normali attività); 3=marcata (influisce sulle normali attività)

In base al risultato ottenuto il ginecologo valuta la necessità o meno di iniziare un trattamento

< 15	▶ Nessun trattamento
15-20	▶ Sintomatologia lieve
20-35	▶ Sintomatologia moderata TRATTAMENTO CON FITORMONI
> 35	▶ Sintomatologia marcata SPESSE È INDICATA LA TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA (TOS)

VISITA CON PAP TEST

ANALISI DI LABORATORIO

Glucosio
Lipidi plasmatici
Enzimi epatici
Fattori di coagulazione
Dosaggi ormonali
Ricerca di sangue occulto nelle feci

Frequenza: Biennale/Triennale

INDAGINI STRUMENTALI

Ecografia pelvica
Mammografia
Mineralometria ossea computerizzata (MOC)
Esame urodinamico

MENOPAUSA IN MOVIMENTO

Il 48% delle donne non svolge attività fisica!

CONSIGLIATE

Corsa
Bicicletta
Golf
Sci
Tennis

SCONSIGLIATE

Flessioni in avanti*
Sollevamento pesi
Calcio
Pallavolo
Rugby

* Soprattutto se è presente osteoporosi

LE DONNE ITALIANE E LA MENOPAUSA

Risultati del progetto
ConMe - Conoscere la Menopausa (ISS), 2011



IL CAMPIONE

1281 donne
45-60 anni
49% istruzione alta
51% istruzione bassa
41% pre-menopausa
31% menopausa
28% post-menopausa

LA MENOPAUSA: COS'È?

93%

Una parte normale nella vita femminile

28%

Una buona esperienza

20%

Una brutta esperienza

I DISTURBI CITATI

93% VAMPATE
44% SUDORAZIONI
41% IRRITABILITÀ
36% AUMENTO DEL PESO

I DISTURBI PERCEPITI

64% VAMPATE
44% SUDORAZIONI
31% IRRITABILITÀ
27% AUMENTO DEL PESO

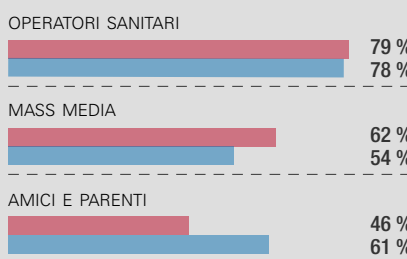
LA TERAPIA ORMONALE È UNA BUONA SOLUZIONE?

93% In caso di diversi disturbi/problemi
11% Sempre, anche in caso di pochi disturbi/problemi
22% Per evitare i disturbi di salute legati all'età

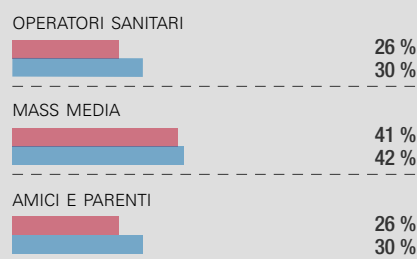
DA CHI HA RICEVUTO INFORMAZIONI?

INTERVENTO
CONTROLLO

MENOPAUSA



TERAPIA ORMONALE



QUAL'È L'UTILIZZO DELLA TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA?

2008 > 27% **2011 > 18%**

ALIMENTAZIONE TIPO PER LA DONNA IN MENOPAUSA



COLAZIONE

Cereali secchi e muesli, latte magro, pane integrale con marmellata, frutta fresca o secca, uova, tè, tisane



PRANZO

Tonno, salmone, sardine, pollo, tacchino, uovo, tutti i tipi di verdure con poco olio, pane integrale, frutta, tè o tisane, carne



CENA

Pasta o riso integrale o patate, pesce bollito o al cartoccio, pollo o tacchino alla griglia, verdure, acqua o tisane



DESSERT

Frutta fresca o yogurt o sorbetti alla frutta o biscotti secchi o dietetici

Fonti: Paganotti C – Menopausa. Conocerla per viverla in salute. La compagnia della stampa Massetti Rodella Ed 2007; Grimaldi G – La menopausa naturale. Grimaldi Medical Group, I.S.M.E.M. Ed, vol 3, 2009; Crosignani PG – La menopausa. Una novità del terzo millennio.

Editoriale Tiaziana Zordan, 2009; Pitkin J – Cultural issues and the menopause. Menopause Int 2010, 16: 156-61; Ayers B - The impact of attitudes towards the menopause on women's symptom experience: A systematic review. Maturitas 65 (2010) 28-36; Senatore S - Terapia ormonale post-menopausale e informazione alle donne: risultati di un percorso di ricerca. Risultati preliminari indagine Con Me Conoscere la Menopausa 7 ottobre 2011, Istituto Superiore di Sanità-Roma