

● SALUTE E BENESSERE a cura di Lorella Maggioni

GINECOLOGIA

Se la MENOPAUSA arriva in anticipo

LA FINE DELLA VITA FERTILE IN ETÀ GIOVANILE È UN EVENTO TUTT'ALTRO CHE RARO. E I SEGNALI NON VANNO MAI TRASCURATI

Per la maggior parte delle donne il ciclo mestruale termina intorno ai 50 anni, ma non sempre è così. Per molte la menopausa avviene tra i 40 e i 45 anni, e in questo caso viene definita anticipata, o addirittura prima dei 40, e in questo caso viene detta precoce. Un vero trauma per chi mentalmente si sente ancora giovane e sotto l'aspetto biologico si trova invece a fare i conti con i livelli ormonali di un'ultracinquantenne.

FAMILIARITÀ, MA NON SOLO

«Anche se nel 65 per cento dei casi non esiste una causa precisa, spesso giocano un ruolo importante fattori genetici e ambientali», spiega **Claudio Paganotti, ginecologo dell'Istituto Clinico Città di Brescia**. - In un terzo dei casi la menopausa precoce o anticipata è familiare: ogni donna, infatti, ha un numero di follicoli ovarici predeterminato geneticamente. Questi, però, possono esaurirsi prima del tempo o essere distrutti per sbaglio dall'organismo. L'attenzione deve essere alta, dunque, quando una donna soffre di malattie autoimmuni, come celiachia, ipotiroidismo o artrite reumatoide, perché se il sistema immunitario già una volta ha sbagliato bersaglio, tende a ripetere l'errore. A volte, poi, la fine preco-



istock

ce del ciclo può associarsi a lupus eritematoso o diabete mellito. Fino ai casi in cui la distruzione del patrimonio di follicoli è la conseguenza di interventi chirurgici di asportazione delle ovaie oppure di chemio o radioterapia».

IL DOSAGGIO PLASMATICO

I segni premonitori e i sintomi sono quelli tipici della menopausa. Il ciclo diventa irregolare, mentre il flusso può aumentare. Compagno vampate di calore, sudori, palpitazioni, calo del desiderio sessuale e secchezza vaginale, con difficoltà ad avere rap-

porti intimi. I segnali possono anche essere meno tipici, per esempio disturbi del sonno, tachicardia notturna, aumento di peso, pelle secca, perdita di capelli. E in un quarto dei casi compaiono dolori articolari intensi. La causa di tutto è una fluttuazione dei livelli degli estrogeni, che fa andare in tilt l'ipotalamo, la "centralina" del cervello che regola il nostro corpo. Ma cosa fare in caso di sintomi sospetti? «Basta un dosaggio plasmatico dell'ormone follicolo-stimolante FSH», spiega Paganotti. - Livelli tra 10 e 30 mUI/ml indicano che l'ovaio comincia a rispondere con difficoltà agli

stimoli ormonali. In questi casi, se la donna vuole, può ancora cercare una gravidanza con la fecondazione assistita o salvare gli ovociti residui congelandoli, per poterli utilizzare in seguito. Livelli superiori a 30 segnalano che la riserva di ovociti è limitata e la menopausa è prossima. Infine, se in due dosaggi a distanza di un mese, in assenza di mestruazioni, i livelli di FSH sono superiori a 40, la diagnosi di menopausa precoce è certa», dice lo specialista. Un altro valore importante è quello dell'ormone antimulleriano: più è basso, più la riserva di follicoli è ridotta e, quindi, più è vicina la menopausa.

Emilio De Paoli

TERAPIA ORMONALE E VITAMINA D

Esiste un rimedio efficace per attenuare o annullare i sintomi legati alla menopausa anticipata o precoce? «Prima dei 40 anni è indicata la pillola contraccettiva. Dopo, a meno di controindicazioni come tumore al seno o all'utero, trombosi o epatite, va adottata la terapia ormonale sostitutiva, fino a raggiungere l'età media della menopausa fisiologica», dice Paganotti. - Se integrata con vitamina D e calcio, può anche rallentare la comparsa di osteoporosi, ridurre il rischio di diabete e avere effetti positivi su colesterolo, trigliceridi e ipertensione, proteggendo dal rischio di malattie cardiovascolari. Ma sono importanti anche una regolare attività fisica, una dieta variata e sana, moderazione con gli alcolici e abolizione del fumo».