

Menopausa



Entra nella
dimensione
Box Media

- I disturbi tipici della menopausa: come intervenire
- Perdita della fertilità in menopausa
- Prevenzione e cura della salute cardio-vascolare
- Atrofia vaginale e riabilitazione del pavimento pelvico



sim
società italiana menopausa

Direttore Stampa e Redazione
Box Media

Responsabile Divisione
Valentina Tognoni

Responsabile Edizione
Laura Santoro

Layout
Giandomenico Pozzi

Veicolato con
IO Donna

Diffusione
Nazionale

Tiratura
Pluriregionale

Collaboratori

SIM - Società Italiana Menopausa

Rossella Nappi - Prof.ssa di Ostetricia e Ginecologia dell'Università Degli Studi di Pavia, Membro del Consiglio Direttivo della Società Internazionale della Menopausa.

Mara Venturini - Giornalista professionista, oltre che di salute e benessere, si occupa di sostenibilità ambientale, alimentazione e agricoltura

Sommario

Il laser che combatte i sintomi della menopausa pag. 4

La salute cardiovascolare in menopausa pag. 5

La salute orale dai 50 anni in poi pag. 6

Osteoporosi: una minaccia per le donne in menopausa pag. 6

Insonnia e menopausa: alcuni rimedi pag. 7

La pelle in menopausa: le buone abitudini pag. 7

L'atrofia vaginale pag. 8

Terapia riabilitativa: un valido aiuto per le disfunzioni del pavimento pelvico pag. 8

Menopausa e fisioterapia del pavimento pelvico pag. 8

Trattamenti laser efficaci anche per l'atrofia e incontinenza pag. 9

Perdita della fertilità pag. 10

L'ormone afrodisiaco e la bussola del desiderio pag. 10

La prevenzione è di moda pag. 11

Editoriale

I RIMEDI AI SINTOMI ED ALLE MODIFICAZIONI ORMONALI E METABOLICHE INDOTTE DALLA MENOPAUSA

Prof. Annibale Volpe, Presidente Società Italiana della Menopausa (SIM), Professore di Ginecologia e Ostetricia Università Modena e Reggio Emilia

I sintomi tipici della menopausa sono dovuti alla carenza di estrogeni: quelli più precoci sono le vampate di calore, le sudorazioni e l'insonnia; quelli tardivi sono la secchezza vaginale, i disturbi urinari e la perdita di osso. La terapia ormonale sostitutiva è il trattamento di scelta e viene fatta con estrogeni e progesterone nelle donne con l'utero e con soli estrogeni nelle donne a cui è stato asportato l'utero, oppure con il tibolone (composto ad attività estrogenica, progestinica ed androgenica). La via di somministrazione può essere orale, transdermica (cerotti, gel) o vaginale. Quest'ultima è da preferire nei casi di secchezza e dolore vaginale. La terapia ormonale per prevenire la perdita ossea è indicata nelle donne con menopausa precoce ed in quelle tra 50 e 60 anni con rischio di fratture. In tutti i casi bisogna utilizzare la dose minima efficace. La terapia ormonale sostitutiva aumenta in piccola misura il rischio di tumore della mammella e di trombosi venosa profonda, mentre riduce sempre in piccola misura il rischio di tumore al colon-retto. E' controindicata nelle donne con pregresso tumore alla mammella, all'utero o con pregresso tromboembolismo venoso. La terapia ormonale deve essere prescritta a donne che hanno sintomi, in assenza di controindicazioni ed iniziata all'inizio del periodo menopausale. Dopo 5 anni di terapia è opportuno valutare il rapporto rischio/beneficio per decidere se continuare o interrompere il trattamento. Altri rimedi comunemente usati sono le medicine complementari ed alternative (fitoestrogeni e cimicifuga racemosa). A causa dell'insufficiente qualità di molti studi, mancano sicure evidenze sulla loro efficacia e, benché siano sicuri a breve termine, mancano i dati a lungo termine.

Nella fase precedente la menopausa, chiamata premenopausa, cominciano ad aversi modificazioni or-

monali e metaboliche, che inducono un incremento del grasso viscerale con un aumento della circonferenza addominale, con conseguenze anche estetiche. Il grasso viscerale, insieme all'aumento del colesterolo e dei trigliceridi che spesso si ha in menopausa, aumenta il rischio di malattie cardiovascolari ed anche quello di diabete e di alcuni tipi di tumori. Nella dieta in menopausa il 55% delle calorie deve provenire dai carboidrati (pane, pasta, riso), il 25% dai grassi (olio d'oliva) e la restante quota da proteine (meglio pesce, legumi e carni bianche). La dieta deve essere normo-ipocalorica e soprattutto equilibrata; deve contenere frutta e verdura per l'apporto in fibre e folati (verdure a foglia larga, fegato) ed una adeguata quantità di calcio e vitamina D. Occorre limitare l'uso di sale, dolci, formaggi e uova. Il calcio maggiormente biodisponibile si trova nel latte e nei suoi derivati e la vitamina D si forma con l'esposizione



della pelle al sole. L'attività fisica è importante perché il peso di ogni individuo dipende, oltre che da fattori genetici, dal bilancio energetico, ossia dal rapporto tra l'energia introdotta e quella utilizzata. Per disperdere più energia bisogna fare attività fisica. Sono sufficienti camminate a passo veloce per 30 minuti 4/5 volte la settimana. Gli integratori sono necessari se vi sono carenze nella dieta e nello stile di vita, ma non sempre. L'integrazione con calcio, vitamina D, vitamina B, folati ed, in alcuni casi, inositolo, va fatta solo da quelle donne che hanno un'alimentazione ed uno stile di vita non corretti.

Benché la fertilità è ridotta dopo i 40 anni e quasi assente dopo i 43, le gravidanze a questa età sono spesso indesiderate. Per evitarle si possono usare molti metodi contraccettivi; tra quelli ormonali sono da consigliare lo IUD al progestinico nelle donne con mestruazioni abbondanti e frequenti e le pillole con estrogeni naturali che, in assenza di controindicazioni, possono essere usate fino a 50 anni e proteggono dal rischio di tumori all'ovaio, all'utero ed al colon-retto; tale protezione si mantiene per almeno 20 anni dopo la sospensione.

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

TECNICA PUBBLICATA SU RIVISTE SCIENTIFICHE USA E UK APPROVATA DA F.D.A. STATI UNITI



ANCHE SE L'OSSO DELLA TUA BOCCA È SOTTILE O BASSO



L'IMPIANTO IN TITANIO

ESTERNO ALL'OSSO, PERFEZIONATO IN 30 ANNI DI RICERCA DAL SAN BABILA DAY HOSPITAL DI MILANO, RISOLVERÀ IL TUO PROBLEMA. UTILIZZO IMMEDIATO DELL'IMPIANTO CON DENTI FISSI.

San Babila Day Hospital srl - P. IVA 06477120155
Direttore Sanitario Antonio T. Di Giulio
MILANO - Via Stoppani 36 tel. 02 2046941 / 339 8402335
ROMA - Via Oglio 9 tel. 06 8546472
www.sanb.it www.sanbabiladayhospital.it

Protagonisti

LA NUOVA TECNOLOGIA LASER CHE COMBATTE I DISTURBI DELLA MENOPAUSA, HA GIÀ PERMESSO DI REALIZZARE OLTRE 10.000 TRATTAMENTI IN TUTTO IL MONDO

IL LASER CHE COMBATTE I SINTOMI DELLA MENOPAUSA

La menopausa non è una malattia, ma è soltanto un momento della vita della donna.

LE DONNE ITALIANE in menopausa sono più di 10 milioni e risultano al 3° posto in Europa per longevità dopo Francia e Spagna, ma solo al 10° per quanto riguarda lo stato di salute. L'età media delle donne si è notevolmente prolungata e il periodo trascorso in menopausa è molto più lungo rispetto a quello dell'età fertile. Questa profonda trasformazione sociale ha determinato l'esigenza di migliorare la qualità della vita delle donne dopo i 50 anni, anche nella sfera intima.

Per una donna, la menopausa può diventare un periodo molto difficile, soprattutto se compaiono effetti indesiderati e inevitabili come **atrofia, bruciole, secchezza, prurito, lassità, incontinenza e dolore durante i rapporti sessuali**.

L'ATROFIA VAGINALE consiste nella progressiva modificazione della struttura del tessuto vaginale e degli organi vicini in conseguenza dell'età e della carenza di estrogeni. Colpisce il 40% delle donne e tende a manifestarsi nell'arco di 2-5 anni dall'entrata in menopausa, a seconda anche delle caratteristi-

che personali. **Il 63% delle donne non sa che l'atrofia vaginale è una condizione cronica destinata a peggiorare con il passare del tempo.** Tradizionalmente l'atrofia veniva curata con terapia ormonale o gel a base di estrogeni, oggi la tecnologia laser si è dimostrata la migliore terapia per sconfiggere definitivamente i disturbi della menopausa.

QUESTO LASER RIPARA I TESSUTI attraverso la terapia laser CO2 frazionata (già im-

piegata per ringiovanire il volto) che determina un'azione rigenerante delle fibre invecchiate, favorisce la produzione di nuovo collagene e migliora l'irrorazione sanguinea. Questo innesca processi naturali di riparazione e ringiovanimento delle pareti vaginali.

IL NUOVO TRATTAMENTO si effettua durante una normale visita ambulatoriale ginecologica. Si tratta di una tecnica mini-invasiva e permanente che ristrutturata l'epitelio. L'intervento

dura circa 10 minuti e non richiede anestesia. Non ha effetti collaterali, sono necessari circa 3 sedute a distanza di 30-40 giorni e i risultati **sono visibili già dopo il primo trattamento.** La cura è indicata anche per le pazienti *in menopausa indotta in seguito a terapie oncologiche*.

L'80% DELLE DONNE TRATTATE HANNO DICHIARATO DI ESSERE PIENAMENTE SODDISFATTE del trattamento laser e di aver notato importanti risvolti positivi anche sulla qualità della propria vita.

L'ESPERIENZA DEI MEDICI

L'OSPEDALE SAN RAFFAELE DI MILANO E' STATO IL CENTRO PILOTA PER QUESTA TECNOLOGIA. Il Prof. Stefano Salvatore, Responsabile del Dipartimento di Uroginecologia, e il Prof. Massimo Candiani, Direttore del Reparto di Ostetricia e Ginecologia, sono stati i primi medici a credere e a sviluppare questa metodologia. I due medici, nel giugno 2012, hanno condotto il primo studio clinico. "Siamo orgogliosi dei risultati ottenuti grazie alla tecnica ideata da DEKA. Si tratta della prima applicazione laser in campo ginecologico, per la menopausa: una nuova frontiera della

tecnologia al servizio delle donne, offerta da DEKA".

IL LASER A CO2 SI È RIVELATO UN VALIDO AIUTO ANCHE PER LE DONNE CHE DOPO IL PARTO NON RIUSCIVANO PIÙ AD AVERE RAPPORTI INTIMI per il dolore causato da un'anomala cicatrizzazione dell'episiotomia. Questa la straordinaria intuizione del dott. Maurizio Filippini, responsabile del Modulo Funzionale di Endoscopia Ginecologica, che, forte del successo avuto sui 300 casi eseguiti, ha trattato la ferita con il laser a CO2 migliorando sensibilmente lo stato dei tessuti e l'elasticità della ferita, consentendo alle pazienti trattate di tornare ad avere una normale vita sessuale. "Questo miglioramento ha permesso alle pazienti di ritrovare in maniera più serena l'intimità con il proprio partner, e di vincere quell'ostacolo che oltre fisico, stava diventando sempre più psicologico".

IN ITALIA, L'INNOVATIVA TERAPIA È STATA UTILIZZATA PER OLTRE 3.000 TRATTAMENTI SU CIRCA 1.000 PAZIENTI. Il rivoluzionario laser per combattere i disturbi legati alla menopausa è una metodica che si sta velocemente espandendo in tutta Italia e si sta affermando nei più importanti centri medici in cui esercitano affermati ginecologi. Ora disponibile a: Milano, Roma, Torino, Firenze, Napoli, Bari, Palermo, Genova, Pavia, Bologna, Modena, Pistoia, Livorno, Lecce, Potenza, Catanzaro e San Marino.

IN TUTTO IL MONDO SONO STATI TRATTATI OLTRE 10.000 CASI in circa venti Paesi tra America Centrale, America Latina, paesi Scandinavi, Polonia, Russia, Giappone, Singapore, Malesia, Australia e Cina. Recentemente questo laser è sbarcato anche negli USA.

Per informazioni, visitate il sito: www.monnalisatouch.it o scrivete a contact@deka.it

