

Nicholas Nixon
The Brown Sisters
[Le sorelle Brown], 1974-2014
 40 stampe ai sali d'argento,
 45,5 x 57,1 cm ciascuna
 © Nicholas Nixon.
 Courtesy Fraenkel Gallery, San Francisco

Pawel Althamer
Self-portrait [Autoritratto], 2006
 Ceramica, tessuto, legno,
 111,5 x 24 x 24 cm
 Sammlung Goetz, Monaco.
 Foto Wilfried Petzi



Transizione menopausale

Come gestire l'effetto menopausa?

Maria C. Pandolfo
 Responsabile Endocrinologia
 Ginecologica – Ospedale
 Buccheri La Ferla FBF Palermo

■ **Vampate, insonnia, cattivo umore, fragilità ossea, scarso desiderio sessuale, ipertensione... la transizione menopausale segna un momento di svolta nella vita delle donne. Un momento che non era naturale per le nostre antiche ave, che mediamente morivano in epoca post-fertile, ma che oggi consideriamo fisiologico**

Si tratta di un evento che non è sperimentato da tutte nello stesso modo poiché i molteplici aspetti psicologici, biologici, socioculturali, lavorativi sembrano aver ragione della diversità della popolazione. La qualità di vita in terza e quarta età oggi sappiamo essere il risultato di scelte di vita operate già nell'infanzia: ambiente, dieta, attività fisica, esercizio mentale, prevenzione delle malattie, farmaci, tempo per l'amore e le amicizie influenzeranno il nostro benessere.

Il management del periodo perimenopausale e menopausale sembra essere il fattore chiave per un invecchiamento sano delle donne.

Raramente si analizza l'impatto della sintomatologia del periodo di transizione menopausale sulla società, sia in modo diretto che in modo indiretto.

Una gran parte della popolazione femminile in età menopausale è oggi inserita nel mondo del lavoro e deve continuare a lavorare mediamente per ulteriori 15 anni prima di poter giungere all'età pensionistica.

L'impatto della sintomatologia da estrogeno-privazione, finora considerata solo nell'ambito del peggioramento della qualità di vita della donna o al massimo della coppia, ha un risvolto importante anche sul ruolo lavorativo, alterando l'efficienza e la produttività: si stima che la produttività possa essere ridotta fino al 20% in epoca peri/post menopausale.

Ciò acquista particolare importanza in considerazione del fatto che una adolescente di oggi ha la possibilità di vivere circa la metà della sua vita in menopausa. Urge allora la creazione di un percorso "salute in peri/postmenopausa" che abbia come target le donne alla fine della età riproduttiva e abbia, come obiettivo generale, il miglioramento della qualità di vita, la promozione di stili di vita salutari e la

prevenzione dei tumori oltre che delle patologie non comunicabili, quali ad esempio la patologia cardiovascolare, oggi

considerata il maggior killer delle donne.

Obiettivo specifico è quello di incrementare il numero delle

donne che possa accedere ad un counselling specifico aderendo ad una offerta attiva sul territorio e partecipando a "Corsi di accompagnamento alla Menopausa",

per contenere l' "aspettativa di malattia" che rischiano oggi le "nuove donne".

Ciò rende necessario una ridistribuzione delle risorse ed una riorganizzazione dei servizi socio-sanitari che devono considerare la donna non come un "contenitore di organi" da sottoporre a screening, ma una donna nella visione olistica della persona, per pianificare strategie terapeutiche personalizzate. È necessario inoltre identificare ed eventualmente creare sul territorio dei centri di riferimento per la prevenzione e la personalizzazione delle cure necessarie alle donne in epoca peri/postmenopausale, assicurando una assistenza integrata e continua. La promozione di "Corsi di accompagnamento alla menopausa" costituisce un'opportunità di innovazione culturale e professionale, rappresenta un campo di sfida per le politiche sanitarie del prossimo futuro e può mantenere vivi i presupposti di equità ed etica che hanno contraddistinto il sistema sanitario italiano.

Superare vecchi stereotipi e pregiudizi ed imparare l'arte di invecchiare oggi rappresenta una necessità sociale. ■

