

MENOPAUSA. RICERCA CENSIS

Le donne e la menopausa. Ricominciare da cinquanta

L'82,8% delle italiane tra 45 e 65 anni pensa di essere informata. Per il 77% la menopausa non è una malattia, ma una fase fisiologica della vita. Per circa la metà coincide con la fine della fertilità. Ma il 38,5% ignora che può aumentare il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari. L'87,3% non usa farmaci per contrastarne i sintomi. Solo il 49,5% delle donne in menopausa in questa fascia di età ha rapporti sessuali regolari, contro il 74,2% di quelle non in menopausa.

L'82,8% DELLE DONNE pensa di essere informata sulla menopausa e il 77% dichiara di sapere che non è una malattia, ma una fase fisiologica. Il ginecologo è la fonte informativa principale per la menopausa per il 63,7% delle donne. Solo il 47,1% definisce la menopausa come la cessazione delle mestruazioni, solo il 44,8% sa che coincide con il termine della fertilità e solo il 35,7% che si accompagna a un calo significativo di estrogeni nel sangue. Per il 73,6% la menopausa può non comportare necessariamente disturbi e conseguenze per la salute, ma dipende dalla condizione della donna. Tra i disturbi più frequenti vengono citati le vampate di calore e le sudorazioni profuse (61,1%), l'irritabilità, l'umore instabile, l'ansia (46,8%), l'aumento di peso (44,6%), i disturbi del sonno (39,4%), le palpitazioni, la tachicardia, gli sbalzi della pressione arteriosa (37,3%), ma per il 10,7% la menopausa non comporta alcun disturbo frequente.

Questi sono i principali risultati della ricerca "Ricominciare da cinquanta. Cosa fanno e come affrontano la menopausa le donne italiane", realizzata dal Censis con il contributo non condizionato di Msd, che è stata presentata il 23 maggio scorso a Roma presso la sala Zuccari del Palazzo Giustiniani da **Ketty Vaccaro**, Responsabile dell'Area Welfare e Salute del Censis, con la moderazione di **Giuseppe Ettore**, Direttore Dipartimento Materno Infantile Arnas Garibaldi Catania. Alla Tavola rotonda successiva alla presentazione hanno partecipato **Serena Battilomo**, Direttore Ufficio Tutela della Salute della donna, dei soggetti vulnerabili e contrasto alle disuguaglianze del Ministero della Salute, **Paola Boldrini**, Senatrice della XVIII Legislatura, **Stefano Lello**, Segretario della Società Italiana di Ginecologia della Terza Età (Sigite), **Goffredo Freddi**, in rappresentanza del Presidente e Amministratore Delegato di Msd Italia, **Giovanni Scambia**, Presidente della Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (Sigo), **Elsa Viora**, Presidente Aogoi.

Sul piano delle conseguenze per la salute, l'85% delle donne è consapevole del fatto che la menopausa può aumentare il rischio di sviluppare l'osteoporosi e le malattie osteoarticolari, ma molte di meno (il 61,5%) sanno che accresce il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari come l'infarto cardiaco, l'ictus cerebrale o l'ipertensione, solo il 26,5% che aumenta il rischio di contrarre tumori e il 20,3% le demenze.

Ancora resistenze e scarsa informazione sulle terapie. L'87,3% delle donne in menopausa non assume farmaci specifici per la menopausa e il



68,1% è convinto che non sia necessario farne uso. Il 48,6% non li usa perché pensa che sia una fase fisiologica e il 33,9%, pur avendoli assunti, pensa di non averne più bisogno.

La terapia ormonale sostitutiva (Tos) è conosciuta da poco più della metà delle donne intervistate (51,9%) e tra le donne in menopausa solo il 7,6% la utilizza, mentre il 6,5% ha indicato di assumere farmaci da banco, omeopatici o fitoterapici. Tuttavia, positive appaiono le indicazioni sull'efficacia delle terapie: il 67,2% delle donne che hanno assunto o assumono farmaci ha dichiarato che seguendo una terapia per la menopausa i disturbi fisici si sono ridotti, i fattori di rischio come la pressione, l'osteoporosi, il colesterolo sono sotto controllo (71,9%), e che si sentono o si sono sentite meglio psicologicamente (70,3%). In particolare, il 64,6% delle donne in terapia consiglierebbe a un'amica i farmaci che sta prendendo in questo momento.

L'impatto sulla sessualità. La percentuale di donne in menopausa che affermano di avere rapporti sessuali con una certa frequenza e regolarità è pari al 49,5% a fronte del 74,2% delle donne non ancora in menopausa. La percentuale di chi valuta la propria vita sessuale positivamente passa dal 77,3% delle donne non ancora in menopausa al 56,3% delle donne in menopausa. Tra queste ultime il 20,3% afferma di non avere più una vita sessuale.

Tuttavia, sull'impatto che la menopausa può avere sulla dimensione della sessualità le opinioni appaiono divise. Se, da una parte, il 42,5% ritiene ininfluente la menopausa sull'attività sessuale, dall'altra il 43,8% la associa a cambiamenti fisiologici (33,3%) o psicologici (10,5%) tali da ridurre il desiderio femminile, e solo il 4% pensa

che possa avere un impatto positivo. Del resto, per il 66,2% delle donne in menopausa il corpo subisce cambiamenti estetici negativi (capelli, pelle, peso) che peggiorano l'immagine di sé.

La condizione è considerata positiva dal 39,4% perché elimina il problema di gravidanze indesiderate, ma il 26,8% segnala una perdita di interesse per la sessualità, un altro terzo (29,7%) la considera l'esordio della terza età, mentre il 22,1% ritiene che le donne in menopausa vengano considerate meno attraenti da un punto di vista sessuale.

"Ciò che emerge in questo racconto femminile della menopausa oggi è una forte tendenza culturale alla normalizzazione: spogliata dei suoi tratti di drammaticità e riserbo, la menopausa non rappresenta più la porta del passaggio alla vecchiaia e a una sorta di *diminutio* sociale, ma in essa prevale la dimensione del vissuto individuale e delle sue specificità", ha detto **Ketty Vaccaro**, Responsabile dell'Area Welfare e Salute del Censis.

"Se da una parte la maggioranza nega un impatto specifico sulla vita delle donne, dall'altra non mancano i richiami a varie conseguenze negative che possono costellare la quotidianità delle donne in menopausa. Fondamentale è sviluppare una maggiore consapevolezza sul controllo dei fattori di rischio per la salute per le donne che hanno una aspettativa di vita crescente e che hanno bisogno di essere sostenute in percorsi di prevenzione efficaci, spesso oggi ancora carenti", ha affermato Vaccaro.

Giuseppe Ettore ha concluso i lavori dicendo **"Questo è solo l'inizio di quanto possiamo fare tutti insieme: le donne, i ginecologi, le Istituzioni e la politica"**



Ricominciare da cinquanta. Cosa fanno e come affrontano la menopausa le donne italiane

Viora: Diffondere la cultura presso i medici e gli operatori sanitari

Il ginecologo è la fonte informativa principale per la menopausa per il 63,7% delle donne

"Oggi la donna è sempre più disposta a parlarne con il proprio ginecologo, e non solo con qualche amica. Proprio per questo è importante che il 'medico della donna' sia pronto a cogliere questa 'apertura' per fare informazione e prevenzione delle patologie connesse alla menopausa.

A questo cambiamento culturale, ritengo abbia contribuito non poco il grande lavoro che l'Aogoi ha svolto negli anni e continua a svolgere realizzando numerose iniziative di aggiornamento, come i Corsi Fad e i Corsi regionali dedicati a questo argomento. Il Progetto Menopausa Italia (PMI), promosso dalla nostra Associazione nel 1994, è stato uno strumento importante non solo a livello di ricerca ma di

diffusione della conoscenza.

È da questa esperienza che sono nate nel 2007 le **Raccomandazioni clinico-pratiche Aogoi** per il ginecologo o il medico che si occupa di menopausa. È indispensabile conoscere per poter "accogliere" ed il ruolo del ginecologo è proprio di ascoltare per poter proporre, quando necessario, le terapie adeguate.

È altrettanto importante coinvolgere le donne, renderle consapevoli di ciò che possono fare ("empowerment"): bisogna conoscere per poter affrontare questa fase della vita nel modo migliore possibile.