

STUDIO GINECOLOGIA BATTAGLIA

Ecografia diagnostica

Specialista FMH Ginecologia & Ostetricia Operatorie
Medicina complementare integrata

Via Nassa 46 – 6900 LUGANO

Tel. 0041 91 9232242

Fax 0041 91 9227166

Via Cantonale 54 – 6983 MAGLIASO

Tel. **0041 76 5160300**

Fax 0041 91 6009092

Mail Address: levatrice@studioginecologiabattaglia.com

Web site: www.studioginecologiabattaglia.com

FB e Instagram: studioginecologiabattaglia



Premenopausa

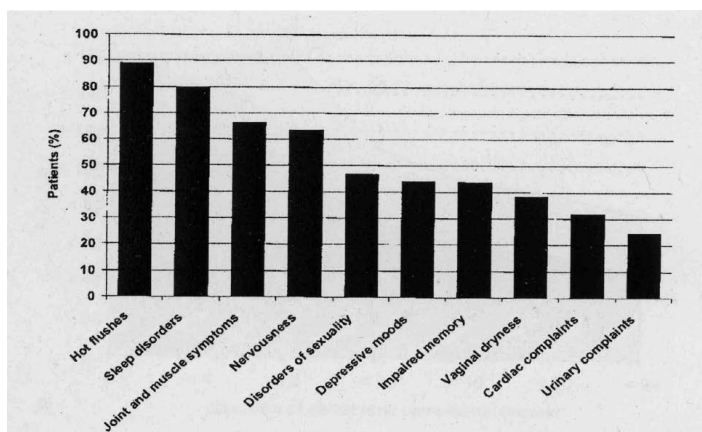


Periodo caratterizzato da mestruazioni irregolari, più deboli, più dolorose o più abbondanti o che si protraggono su più giorni.

Definizione di Menopausa: 12 mesi senza mestruazioni. Quando inizia la menopausa, la diminuzione della secrezione di estrogeni ovarici causa un certo numero di manifestazioni, i cosiddetti disturbi climaterici: vampate di calore 75%, sudorazioni notturne, secchezze vaginali, diminuzione dello slancio vitale, insonnia, ansietà, cambiamenti d'umore, disturbi della memoria, calo del desiderio sessuale.

Si tratta di un processo naturale che interviene tra i 45 e i 55 anni e che prosegue per qualche anno. Ogni donna vive questo periodo in modo diverso: variano l'inizio, la durata e la severità dei sintomi.

Inoltre, **a lungo termine può iniziare un processo di decalcificazione ossea (perdita del 2-3% della massa ossea/anno), di aumento delle patologie cardio vascolari (arteriosclerosi) e d'invecchiamento della pelle.** Vampate di calore: le vampate di calore sono il risultato di una disfunzione del "termometro" interno (che è sotto l'influsso degli estrogeni), il cervello pensa che il corpo sia accaldato e invia segnali per dissipare l'eccesso di caldo (vasodilatazione e sudorazione).



Vampate di calore che iniziano prima della premenopausa 14-51%
Vampate di calore che iniziano durante la premenopausa 35-50%
Vampate di calore che iniziano dopo la menopausa 30-80%

Nell'80% delle donne in menopausa questo sintomo dura per più di 1 anno e svanisce dopo qualche anno, ma nel 19% dei casi continua anche al di là dei 70 anni. La maggior parte delle donne ha le peggiori vampate di calore durante i primi 2 anni.

Le vampate di calore possono durare da alcuni secondi a qualche minuto (anche 1 ora), ma in media durano 3-6 minuti. Si concludono a volte con tremori e brividi.

I fattori che le influenzano sono: calore, umidità, attività fisica, paura, gioia, ansietà, eccitamento, spezie, caffeina, alcol, nicotina, bevande calde, luoghi freddi. Insonnia, irritabilità, ansietà e nervosità sono probabilmente il risultato delle sudorazioni notturne che infastidiscono le donne nel loro sonno.

Vampata di calore moderata = sensazione di calore + sudorazione che permettono di proseguire le attività quotidiane

Vampata di calore severa = sensazione di calore + sudorazione che obbligano a smettere le proprie attività

Alimentazione "asiatica": Studi epidemiologici tentano di dimostrare che la maggiore assunzione di soia da parte della popolazione asiatica sarebbe la causa di un'incidenza minore dei sintomi climaterici in questa popolazione rispetto al resto del mondo.

Fatto curioso: i giapponesi non hanno un termine per descrivere le vampate di calore!

L'incidenza delle vampate di calore tra le donne giapponesi sarebbe del 25% contro il 75% in Europa e l'85% negli USA.

La normale dieta della donna giapponese ha un apporto di 40-60 mg/giorno d'isoflavone. La dose consigliata è di 1mg/kg/giorno!

Uno studio condotto su 4660 tedeschi ha dimostrato che il loro apporto è di 0.98 mg/giorno (80% di lignani e 20% d'isoflavoni)

Questi studi consigliano dunque una dieta povera di grassi saturi e ricca di fibre e di soia.