

La vita oltre i 50 anni

scritto da fmadmin | Aprile 21, 2016



Care donne, sono Fulvia, sono entrata nel mondo dei 50 anni e anche io, proprio come voi, sono in una nuova fase della mia vita... la Menopausa. È un tema di cui parliamo con difficoltà, e spesso con vergogna, una condizione da nascondere. Perché quando si sentono le parole “Signora, lei sta entrando in menopausa” non che non lo sospettiamo ma sentirlo dire da un medico in qualche modo ti turba.

Ma se l’idea di aver concluso la fase “fertile” della nostra vita può non essere un trauma così profondo, la questione più spinosa è l’entrata in gioco delle paure legate agli effetti negativi che diventavano sempre più fastidiosi: da un giorno all’altro ti ritrovi a combattere con le vampate di calore e la sudorazione, gli sbalzi d’umore, l’insonnia, l’aumento di peso nella zona addominale e tanti altri fastidi più o meno intensi che ti fanno entrare in conflitto con te stessa e con la “dannata” menopausa. Beh non deve essere così, e proprio

per questo scrivo questa lettera ad ognuna di voi! Per parlare in maniera sincera e completa di questo nuovo momento così importante!

Prima di tutto quello che voglio dirti è: la menopausa non è una malattia ma un evento fisiologico nella vita di ogni donna. Corrisponde alla fine del ciclo mestruale, dovuta alla fine dell'attività dell'ovaio dove non avviene più la maturazione del follicolo e la produzione di ormoni, nello specifico: Estrogeni e Progesterone. Il processo dura tra i 10 – 12 anni (tra i 45 e i 60 anni) e l'età media della menopausa è attorno ai 51 anni. Esistono 3 fasi distinte:

- **Pre menopausa:** può durare da pochi mesi a 4-6 anni, caratterizzato da vampate di calore ed irrequietezza. Calo importante di Progesterone ed Estrogeni.
- **Menopausa:** le ovaie cessano definitivamente di funzionare. Rimangono le vampate di calore, l'irrequietezza, l'ansia, l'aumento di peso. Perdita di elasticità e consistenza della cute.
- **Post menopausa:** Inizia dopo 12 mesi dall'ultimo ciclo mestruale. È caratterizzata dalla definitiva riduzione degli Estrogeni. Sta tra la menopausa e la senilità che solitamente arriva attorno ai 65 anni.

Ovuli che diminuiscono e livelli ormonali che si abbassano, quante volte l'abbiamo sentito? Beh ma quali sono questi ormoni e perché sono tanto importanti? Vediamoli insieme:

- **ESTROGENI** – Gruppo di ormoni secreti dall'ovaio, responsabili dei caratteri femminili. Hanno un ruolo importante sulla fisiologia della cute e degli annessi perché, oltre ad influenzare lo spessore della pelle, condizionano la struttura delle fibre collagene ed elastiche oltre che giocare un ruolo importante per l'idratazione e la pigmentazione cutanea. Il calo degli estrogeni nei primi 5 anni della menopausa determina la perdita di circa il 30% di collagene con conseguente

lassità dei tessuti e comparsa di rughe.

- **PROGESTERONE** – Un ormone secreto dall'ovaio che permette la creazione delle condizioni più adatte alla fecondazione della cellula uovo. È l'ormone che controlla l'attività degli ormoni androgeni, la sua riduzione porta ad un aumento di peluria sul viso (mento e labbro superiore), all'assottigliamento dei capelli e alla loro diminuzione oltre che a rendere i peli esistenti più robusti.

Bene, ma tutto questo che effetto fa a livello "visivo"? insomma ci si scombussola tutto, vampate di calore e ormoni in calo che cosa comportano sulla nostra pelle?

È inevitabile, quando si entra in menopausa la pelle cambia drasticamente, l'invecchiamento cutaneo accelera con una riduzione del contenuto di collagene, la minor elasticità e resistenza del derma di associa a un ispessimento dello stato corneo dovuto a un rinnovamento cellulare rallentato. Il risultato è la comparsa di rughe e svuotamento dei contorni del viso oltre che una pelle più sensibile e meno nutrita. E se il viso non fosse abbastanza anche il corpo cambia in maniera importante durante la menopausa, accelerando la perdita di massa magra con conseguente aumento del grasso soprattutto su addome, fianchi e glutei rendendo la figura un po' meno femminile e atona.

Bene, ora starete pensando "ma c'hai pure scritto una lettera per dirci tutte queste cose terribili"? Proprio perché sono la realtà e conoscere a fondo la situazione ci permette di capire come affrontarla e come vivere al meglio questa nuova fase della nostra vita! Perché, ragazze, la menopausa esiste come esiste la cellulite, i chili in eccesso e tanti altri inestetismi che combattiamo ogni giorno, e affrontare questo nuovo status è questione di testa!

Come si dice nel mondo dello sport: la partita si vince con la testa. Non c'è niente di miracoloso, si tratta piuttosto di

rapportarsi alla situazione in modo rilassato, cercando di concentrare l'attenzione sul benessere generale. E allora non focalizziamoci su quello che sta cambiando (o peggiorando) nella nostra vita, ma su cosa dobbiamo fare per continuare a goderci il nostro corpo e la nostra vita, perché ragazze... a 50 anni la vita è ancora una partita tutta da giocare! Via libera ad uno stile di vita sano: evitiamo fumo e alcool, cogliamo l'occasione per seguire un'alimentazione sana (provate nuove diete o regimi alimentari diversi dal solito) e su un'attività fisica che ci gratifichi senza strapazzarci troppo! E non dimentichiamoci che la pelle, stressata da questi cambiamenti, può essere ancora luminosa e sana con le creme giuste alle sue nuove esigenze e con trattamenti specifici che la nutrono e la tonificano!

Insomma, siamo meravigliose donne soprattutto per la nostra personalità, forti e determinate anche quando ci sentiamo "scombussolate" dai cambiamenti. Al diavolo gli stereotipi e chi pensa che la donna in menopausa sia una "nuova vecchia"! Siamo bellissime soprattutto dentro e il nostro aspetto **deve** far trasparire questo, pubertà o menopausa che sia!

Buona vita a tutte noi.