

Menopausa. La nuova primavera della Donna

scritto da fmadmin | Aprile 8, 2019



Con il termine Menopausa si intende un periodo nella vita della donna che si manifesta dalla mancata mestruazione per 12 mesi consecutivi.

Ma questo è solo il momento centrale di cambiamenti nel sistema ormonale della donna.

Il termine giusto è **Climaterio**, ossia il periodo che precede la menopausa (premenopausa), la menopausa ed il post-menopausa.

Il numero delle ovulazioni è stabilito geneticamente, tuttavia i sintomi della premenopausa possono manifestarsi tra i 45 e i 55 anni ed il processo può durare fino a 10 anni.

L'età media della menopausa è attorno ai 51 anni
un'età in cui la donna di oggi ha ancora una vita molto attiva sia nella vita privata che nel sociale e non è

pronta ad accettare i cambiamenti psico-fisici che spesso la menopausa causa.

Anzitutto cala il **metabolismo basale** cioè diminuisce il numero di calorie che consumiamo in stato di riposo, diminuendo fisiologicamente la massa muscolare abbiamo bisogno di meno energia e quindi si bruciano meno calorie. Mettiamoci anche che ci si sente autorizzate a muoverci meno (1 donna su 2 non fa sport), il che non aiuta a non accumulare grasso in eccesso.

GLI ESTROGENI

Questo periodo è caratterizzato soprattutto **dalla diminuzione degli estrogeni** che stimolano **la lipolisi** nel tessuto muscolare ed adiposo, per questo gli estrogeni migliorano le performance negli sport di durata preferendo bruciare gli acidi grassi anziché glicogeno.

Gli estrogeni favoriscono inoltre **l'attività rigenerativa dell'epidermide**, condizionano la struttura delle fibre di collagene ed elastiche, oltre che avere un ruolo fondamentale per l'idratazione e la pigmentazione, e dell'attività rigenerativa dei capelli, dei tessuti, dei muscoli e delle ossa.

La giusta quantità di estrogeni ci permette di contenere l'accumulo di colesterolo cattivo nei vasi sanguigni, favorendo la produzione del colesterolo buono, proteggendoci da malattie cardiovascolari e ipertensione.

In questo periodo il calo degli estrogeni crea uno squilibrio nell'asse ipotalamo-ipofisi-ovaie che deve abituarsi al nuovo assetto ormonale.

Oltre alla diminuzione di **estrogeni** e **progesterone**, diminuiscono anche la **serotonina** e la **melatonina** che hanno un impatto importante anche sulla componente emotiva e regolano i ritmi sonno-veglia.

È importante sapere che nei primi 5 anni dalla menopausa **si**

perde circa il 30% di collagene, ecco perché la donna in questa fase si vede cambiare repentinamente il proprio tono tissutale, aumentare la comparsa di rughe e maggiore lassità nei tessuti.

i sintomi della menopausa

Durante la menopausa possono manifestarsi una serie di disturbi che coinvolgono sia la sfera fisica che quella psichica e che possono variare da donna a donna: **vampate di calore, sudorazioni improvvise, insonnia, irritabilità, nervosismo, depressione, tachicardia, calo della libido.**

Questi sintomi sono transitori e non hanno effetti incisivi sullo stato di salute. Possono però compromettere la qualità della vita della donna. L'eccesso di estrogeni è pericoloso in quanto si possono sviluppare cancro alla mammella, insulinoresistenza, ovaio policistico, infertilità.

IL CORTISOLO

Ancora un ruolo fondamentale lo produce l'aumento del **cortisolo**, un ormone che si produce in casi di stress e che ci impedisce di consumare il grasso in deposito e preferire gli zuccheri, aminoacidi e grassi che danno energia immediata mantenendo sempre la glicemia alta.

Ovviamente quando questa condizione di stress continuo e senza fasi di relax si protrae nel tempo le conseguenze del cortisolo alto possono danneggiare diversi organi e apparati, portando ad una demolizione di massa magra e bloccando il dimagrimento.

COSA FARE?

Prima di tutto ricordarsi che

La menopausa è un momento fisiologico nella vita di una donna, non una

malattia.

E' una fase che ricopre circa 1/3 della nostra vita e deve essere vissuta appieno tenendo sotto controllo i disturbi che potrebbero sopravvenire proprio per lo sconvolgimento ormonale che la menopausa comporta.

Sapere cosa succede al nostro organismo in questo periodo ci permette di poterlo affrontare con la **massima serenità possibile**. Prevenire fastidiosi disturbi ed inestetismi vari, anzi godendo di questa fase della nostra vita che insieme a tanti cambiamenti ci propone anche tante opportunità.

Il modo più sicuro per controllarne l'equilibrio è sicuramente quello di **controllare l'aumento di peso** perché in linea di massima in menopausa la donna aumenta il suo peso di circa il **10%**.

È quindi importante prendersi cura della propria salute, riorganizzare il proprio stile di vita, la propria alimentazione e i prodotti di autocura utilizzati quotidianamente.

Se vuoi maggiori informazioni o consigli su come affrontare questo cambiamento contattaci ti aiuteremo con vero piacere