



Menopausa

Nome patologia e definizione

Il termine "menopausa" significa letteralmente "scomparsa (pausa definitiva) delle mestruazioni". Si tratta, di fatto, della scomparsa dei cicli mestruali, che caratterizzano l'età fertile di ogni donna, ed è una condizione sostanzialmente fisiologica seppure costellata di disturbi che sono causati dall'esaurimento delle funzioni dell'ovaio. Infatti, il patrimonio di follicoli sito nell'ovaio, ossia di cellule potenzialmente riproduttive e fecondabili, è già biologicamente programmato per esaurirsi intorno ai 50 anni e si parla, in questo caso, di menopausa spontanea (naturale o fisiologica).

Al di fuori di quella spontanea, la menopausa può essere:

- chirurgica, quando per una malattia qualsiasi gli ovari vengono asportati con intervento chirurgico
- chirurgica e precoce, quando gli ovari vengono asportati per malattie varie, ma in età precoce
- precoce e spontanea, quando ancora in età fertile intervengono fattori genetici e autoimmuni che causano la distruzione dei follicoli
- iatrogena (iatròs, in greco, significa medico) quando interviene dopo trattamenti e cure mediche effettuate per la cura dei tumori (per esempio chemioterapia o radioterapia).

Linee guida

OMS - Strategia e piano d'azione invecchiamento sano 2012-2020:
[Strategia e piano d'azione per l'invecchiamento sano in Europa, 2012-2020](#)

LA MENOPAUSA DEL NUOVO MILLENNIO: TERAPIE, NUTRIZIONE E STILI DI VITA:

<https://www.donnemedico.org/?s=menopausa>

AIO – ASSOCIAZIONE ITALIANA di OSTETRICIA:

<https://associazioneitalianaostetricia.it>

<https://associazioneitalianaostetricia.it/rassegna-stampa/>



Fondazione ONDA - Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere

<https://www.ondaosservatorio.it/>

Ministero della Salute – Prevenzione in ogni fase della vita – Menopausa:

<https://www.salute.gov.it/portale/donna/dettaglioContenutiDonna.jsp?area=Salute+donna&id=4485&menu=prevenzione>

Aiuta le tue ossa a tavola – opuscolo 2020 Min Sal:

https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_258_allegato.pdf

Dietoterapia - principi

Una corretta alimentazione in menopausa segue in generale le linee guida di una **dieta sana, equilibrata e varia**.

In sintesi gli obiettivi sono:

- controllo e contenimento del peso corporeo
- favorire l'attivazione del metabolismo glucidico e lipidico

Annotazioni

Controlli periodici da consigliare alle donne dopo i 50 anni:

Esami del sangue – glicemia, trigliceridi, colesterolo e i fattori di coagulazione del sangue.

MOC – Mineralometria Ossea Computerizzata, serve per controllare la densità ossea e individuare la presenza di osteoporosi. Se l'esito è negativo va effettuato ogni cinque anni, mentre se è positivo ogni 18 mesi, per monitorare la situazione.

Visita ginecologica e pap test – Si tratta di due esami che ogni donna dovrebbe effettuare in modo periodico dopo il primo rapporto sessuale, per scongiurare la presenza di tumori e infezioni.

Ecografia transvaginale – Denominato anche TVS, questo esame consente di scoprire lo stato di salute dell'utero, delle ovaie e dell'endometrio. Va effettuato dopo i 50 anni, insieme a pap test e visita ginecologica.

Visita senologica – La prevenzione è fondamentale, soprattutto quando si parla di tumori. Per questo a partire dai 50 anni d'età è d'obbligo effettuare delle visite senologiche con frequenza maggiore. Il medico è tenuto ad istruire la sua paziente per l'autopalpazione che è utile per evidenziare l'eventuale presenza nel seno di protuberanze, ispessimenti o noduli.



SCHEDA SINOTTICA

Mammografia – L'ecografia mammaria è un esame che viene consigliato a partire dai 30 anni. Dopo i 40 anni questo controllo va effettuato insieme alla mammografia, che andrebbe effettuata ogni 12 mesi superati i 50 anni.

Test del sangue occulto fecale – La prevenzione del tumore al colon-retto passa attraverso il test del sangue occulto nelle feci, che in caso di anomalie, dovrà essere seguito da una colonscopia.

Esame della tiroide – I problemi alla tiroide sono molto comuni fra le donne, per questo motivo è consigliabile valutare spesso la funzionalità del TSH.