

ORMONI E SALUTE FEMMINILE

Il benessere passa attraverso la conoscenza
e la consapevolezza



LE STAGIONI DELLA VITA DELLA DONNA, SCANDITE DALLE VARIAZIONI ORMONALI

La **prima mestruazione** segna l'ingresso nell'età fertile, una lunga stagione della vita della donna durante la quale gli ormoni sessuali giocano un ruolo cruciale, in quanto preziosi alleati della salute e del benessere femminile. Le oscillazioni ormonali che ricorrono periodicamente, dettando i ritmi del ciclo mestruale, si accompagnano a manifestazioni che possono variare in termini quali e quantitativi, anche in funzione della sensibilità soggettiva.

Periodi particolari, nell'ambito della stagione fertile, sono la **gravidanza** e il **postpartum**, connotati da specifiche modificazioni ormonali.

Con la **menopausa**, la perdita della protezione estrogenica comporta una maggior vulnerabilità metabolica, segnando il passo di un periodo di transizione che deve essere attenzionato in ottica preventiva nella prospettiva di un invecchiamento attivo e in salute.

ETÀ FERTILE: ESTROGENI E PROGESTERONE, I PROTAGONISTI

I “registri” del ciclo mestruale sono gli estrogeni e il progesterone, controbilanciati da una piccola quota di ormoni maschili (androgeni).

Gli estrogeni sono ormoni cosiddetti “polifunzionali”: oltre a regolare la fertilità e la funzione sessuale, interagiscono con cervello, cuore, ossa, apparato urogenitale, pelle, intestino, sistema immunitario. In particolare, il cervello è ricco di recettori per gli estrogeni, soprattutto nelle regioni che regolano l'umore, il ritmo sonno-veglia e la memoria. Il progesterone e gli androgeni hanno una funzione di modulazione.

La caduta dei livelli ormonali in **fase premenstruale** è responsabile di un peggioramento del tono dell'umore, accompagnato da facile irritabilità e peggior qualità del sonno; la pelle risulta meno luminosa, presenta più imperfezioni, i capelli sono più grassi. Tipica nei giorni che precedono la comparsa del ciclo una maggior fame, in particolare verso cibi zuccherati e calorici.

POSTPARTUM: GRANDI CAMBIAMENTI ORMONALI CONCENTRATI IN POCO TEMPO

Il rientro a casa, dopo il parto, è sempre molto faticoso: forti emozioni, grande stanchezza, tante novità e nuovi ritmi. Ma ci si mettono anche gli ormoni a complicare le cose.

La **Baby (o maternity) blues** è tra le manifestazioni più comuni di questo periodo correlate alla brusca caduta dei livelli ormonali. Si tratta di una fase transitoria, le cui manifestazioni sono

limitate generalmente a una settimana/dieci giorni e comprendono: abbassamento del tono dell'umore con sentimenti d'inadeguatezza a svolgere il ruolo di madre, labilità emotiva con crisi di pianto, ansia. Solo in una minoranza dei casi questi sintomi diventano una depressione vera e propria.

MENOPAUSA: TRANSIZIONE ORMONALE, MAGGIOR VULNERABILITÀ

La menopausa segna la fine del ciclo riproduttivo femminile. I **disturbi più comuni** correlati alla carenza estrogenica sono rappresentati da vampate di calore, irritabilità, depressione, disturbi del sonno, scarsa concentrazione, dolori osteoarticolari, sintomi genito-urinari, calo del desiderio sessuale. Le alterazioni a livello del metabolismo osseo, lipidico e glucidico incrementano i **fattori di rischio per patologie croniche** come osteoporosi, malattie cardiovascolari, diabete.

TAKE-HOME MESSAGE

Gli **ormoni femminili** accompagnano la donna per tutto l'arco della sua vita, influenzando non soltanto la salute sessuale e riproduttiva, ma anche quella generale.

Conoscerli, acquisire **consapevolezza** del loro ruolo e della loro influenza nelle diverse fasi della vita consente di esserne alleate e di **gestire al meglio** le conseguenze delle loro modificazioni. Ciò significa anche imparare ad accettare che ci sono giorni/periodi in cui è "normale" sentirsi più affaticate e meno performanti e a rallentare quando necessario.

Uno **stile di vita sano** rappresenta il presupposto per un corretto funzionamento anche ormonale.

Laddove le variazioni ormonali impattino sul benessere psico-fisico e sulla quotidianità, è opportuno **rivolgersi al medico** per una valutazione personalizzata delle possibili strategie di intervento.

*Si ringrazia per la supervisione scientifica la Professoressa Rossella Nappi
Centro Procreazione Medicalmente Assistita e Unità di Endocrinologia Ginecologica
e della Menopausa, Università degli Studi di Pavia, IRCCS Fondazione San Matteo di Pavia*

PUBBLICAZIONE - MAGGIO 2024



FONDAZIONE
onda



www.fondazioneonda.it

CON IL CONTRIBUTO INCONDIZIONATO DI:

VICHY
LABORATOIRES

Hormonall
INSIEME PER IL BENESSERE DELLE DONNE