

VAMPATE DI CALORE IN MENOPAUSA

Molto più di un “disturbo” fastidioso



Pillole di Salute

FONDAZIONE
onda

OGNI DONNA HA LA SUA MENOPAUSA

La scomparsa del ciclo mestruale per almeno dodici mesi consecutivi – che in genere si verifica tra i 50 e i 52 anni – è l'elemento che contraddistingue l'ingresso in menopausa, ma rappresenta solo uno dei molteplici effetti correlati alla fine dell'attività ovarica. Il progressivo **esaurirsi della produzione di estrogeni** da parte delle ovaie modifica un equilibrio che ha accompagnato e protetto la donna per tutto l'arco dell'età fertile, comportando una serie di **alterazioni metaboliche** che incrementano il rischio di osteoporosi, malattie cardiovascolari, diabete e sovrappeso. Ogni donna ha la sua menopausa in relazione alla propria **sensibilità alla carenza estrogenica**: ci sono donne che attraversano questa fase senza particolari problemi, altre che hanno disturbi che impattano in modo molto significativo sulla qualità della vita.

STAR BENE IN MENOPAUSA SI PUÒ E SI DEVE

Il progressivo allungamento dell'aspettativa di vita ha fatto sì che la donna abbia oggi una prospettiva di vivere circa trent'anni dopo la menopausa, un terzo della sua vita. Un lungo periodo che merita di essere vissuto con **serenità** e

in **salute**, nella consapevolezza di una femminilità certamente più matura, ma per non per questo meno soddisfacente. Ecco perché è importante che eventuali problematiche associate alla menopausa non siano banalizzate e subite, ma vengano portate all'attenzione medica per valutare possibili strategie di intervento.

DONNE IN MENOPAUSA: DONNE CON IL VENTAGLIO

Le **vampate di calore** sono tra le più comuni e caratteristiche manifestazioni della menopausa. Sono un sintomo di origine vasomotoria (effetto della carenza estrogenica sul centro della termoregolazione nel sistema nervoso centrale) che colpisce circa l'**80%** delle donne, fin dalle prime fasi della transizione menopausale, quando iniziano a presentarsi le irregolarità mestruali.

VAMPATE DI CALORE E QUALITÀ DELLA VITA

Le vampate consistono in un'improvvisa sensazione di calore intenso, localizzato al volto e al collo, seguita da profusa sudorazione, spesso accompagnata da tachicardia, aumento della pressione arteriosa, vertigini e nausea. Possono insorgere spontaneamente o essere

provocate da vari fattori come stress, temperatura ambientale elevata, cibi piccanti, bevande alcoliche.

Si tratta di un fenomeno di **entità variabile** a seconda della **frequenza** e dell'**intensità** della sintomatologia e che può provocare una sensazione di profondo disagio in ambito socio-relazionale e lavorativo oltre a interferire con il riposo notturno e, di conseguenza, con il tono dell'umore.

VAMPATE DI CALORE E SALUTE FEMMINILE

Le vampate di calore - in particolare quando severe, frequenti e prolungate negli anni - non devono essere sottovalutate e banalizzate: oltre a peggiorare la qualità della vita, rappresentano un **marcatore di suscettibilità alla carenza estrogenica e un indicatore del rischio cardio-metabolico** legato all'infiammazione e allo stress.

Riferimenti bibliografici:

Anderson DJ et al. Obesity, smoking, and risk of vasomotor menopausal symptoms: a pooled analysis of eight cohort studies. *Am J Obstet Gynecol* 2020; 222: 478.e1-17.

Nappi RE, et al. Global cross-sectional survey of women with vasomotor symptoms associated with menopause: prevalence and quality of life burden. *Menopause*. 2021;28(8):875-82.

STRATEGIE EFFICACI DI INTERVENTO: AFFRONTARE IL PROBLEMA E PERSONALIZZARE EVENTUALI TERAPIE

Oggi sono disponibili numerose soluzioni terapeutiche che consentono di **personalizzare** gli interventi e ottimizzare i risultati. Per prima cosa è necessario **avere consapevolezza** delle problematiche e dell'eventuale impatto sulla salute oltre che sulla qualità della vita in modo da poter valutare, attraverso la/o specialista di riferimento, le possibili opzioni soppesandone benefici ed eventuali rischi.

*Si ringrazia per la supervisione scientifica la
Professoressa Rossella Nappi
Centro per la Procreazione Medicalmente
Assistita e Unità di Endocrinologia
Ginecologica e della Menopausa, Università
degli Studi di Pavia, IRCCS Fondazione San
Matteo di Pavia
Presidente eletto IMS Società Internazionale
della Menopausa
Presidente AGUI Associazione Ginecologi
Universitari Italiani*

PUBBLICAZIONE - MARZO 2024



www.fondazioneonda.it

Con il contributo incondizionato di

