



## La delicata fase del climaterio

di Tonia Forte



Quando si parla di climaterio vuol dire che ci si avvicina alla menopausa, allora vediamo precisamente che cos'è la menopausa così arriviamo a capire il climaterio.

Menopausa deriva dal greco:

*Mens* = mese *Pausis* = cessazione, quindi

significa mese di cessazione, ma di cosa?

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, per menopausa spontanea si intende la definitiva cessazione dei cicli mestruali derivante dalla perdita della funzione follicolare ovarica, diagnosticata dopo 12 mesi consecutivi di amenorrea, per cui per definizione è l'ultima mestruazione della donna.

Clinicamente la menopausa fa parte di un periodo più lungo, il climaterio, che inizia alcuni anni prima della fine del ciclo mestruale, è caratterizzato da cambiamenti dell'attività delle ovaie, e si conclude alcuni anni dopo la menopausa.

La scomparsa delle mestruazioni è soltanto uno dei segni più evidenti della menopausa, ma non certo il mutamento più importante che avviene nel corpo della donna. Tutto parte dall'interruzione dell'attività ovarica e quindi della fertilità.

A questo punto vediamo cosa succede alla donna in età fertile e quali sono gli ormoni interessati, in termini molto semplici: a livello dell'ipofisi (nel cervello) vengono prodotti l'ormone follicolo stimolante (FSH) e l'ormone luteinizzante (LH). Questi ormoni agiscono a livello delle ovaie, l'FSH stimola la crescita del follicolo e la produzione degli estrogeni (E2) importanti per preparare la donna ad una eventuale gravidanza, ispessimento delle pareti dell'utero aumento dei vasi sanguigni; l'LH stimola l'ovulazione e la produzione del progesterone importante per accogliere la cellula uovo fecondata. Se non ci sarà nessuna fecondazione, tutto ciò che si era raccolto per accogliere una futura gravidanza sarà eliminato con il ciclo mestruale.

Il progressivo esaurirsi della produzione di ormoni femminili altera un equilibrio che ha accompagnato la donna per tutta l'età fertile provocando disturbi e malesseri e attenua, fino ad annullarlo, quel "privilegio biologico" (nei confronti del maschio) che l'aveva protetta da molte malattie, per esempio quelle cardiovascolari. Gli estrogeni e il progesterone influiscono infatti su tutto l'organismo e su numerosi processi vitali: il cervello, il cuore, la pelle, il sistema nervoso, le ossa, gli organi genitali, il metabolismo dei grassi, la vita delle ossa.

Vediamo che i punti di azione degli estrogeni sono tanti, se gli estrogeni con la menopausa verranno a mancare, significa che non ci sarà più la loro azione su quei punti e ciò comporterà vari cambiamenti per la donna.

L'età media della menopausa è compresa tra i 45 e i 55 anni. Grazie al progresso medico e al miglioramento delle condizioni economiche e sociali c'è stato da un lato la diminuzione della

mortalità e dall'altro l'allungamento della durata della vita media, tanto che la donna è passata negli ultimi 60 anni da una vita media intorno ai 56 anni fino agli 82 e oltre (trascorre un terzo della sua vita in menopausa).

Per meglio chiarire la delicata fase del climaterio, vi riporto delle definizioni:

**CLIMATERIO:** transizione tra periodo riproduttivo (attività follicolare ovarica) e periodo non riproduttivo (esaurimento attività ovarica), si divide in tre fasi, premenopausa, perimenopausa e postmenopausa, il periodo va dai 45 ai 55 anni.

**MENOPAUSA:** ultimo ciclo mestruale della vita della donna. Età media di insorgenza 50 anni.

**PREMENOPAUSA:** il periodo che precede la menopausa (iniziali irregolarità dell'attività ovarica)

**POSTMENOPAUSA:** periodo che segue la menopausa (assenza di attività follicolare → definitiva cessazione dei cicli mestruali da almeno 12 mesi)

**PERIMENOPAUSA:** l'insieme di premenopausa e postmenopausa nelle fasi più vicine alla menopausa.

Ogni singola fase del climaterio è caratterizzata da cambiamenti che vi ho schematizzati nella seguente tabella:

	PREMENOPAUSA	PERIMENOPAUSA	POSTMENOPAUSA
<b>Fisiopatologia</b>	<p><b>FASE INIZIALE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aumento livelli solo FSH</li> <li>• ESTROGENI normali o più elevati</li> <li>• Cicli ovulatori</li> </ul> <p><b>FASE AVANZATA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aumento FSH</li> <li>• saltuari aumenti LH</li> <li>• riduzione ESTROGENI</li> <li>• corpo luteo con deficit funzionali</li> <li>• frequenze cicli anovulari</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cicli anovulari</li> <li>• perdita attività ipotalamica</li> <li>• progressiva perdita di capacità di risposta ovarica a stimolazione con GONADOTROPINE</li> <li>• rapida diminuzione ESTROGENI</li> <li>• forte aumento GONADOTROPINE soprattutto FSH</li> <li>• alterata funzionalità tiroidea</li> <li>• alterata funzionalità surrenalica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cessazione produzione ESTRADILO</li> <li>• bassi livelli di ESTROGENI (costituiti prevalentemente di ESTRONE)</li> <li>• ulteriore aumento FSH</li> <li>• ulteriore aumento LH</li> </ul>
<b>Sintomi clinici</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IRREGOLARITÀ MESTRUALI</li> <li>• INFERTILITÀ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• OLIGONENORREA</li> <li>• AMENORREE SALTUARI</li> <li>• SALTUARI FENOMENI VASOMOTORI (vampate di calore, sudorazioni)</li> <li>• OSTEOPOROSI INIZIALE</li> </ul> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;"><b>MENOPAUSA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AMENORREA POSTMENOPAUSALE</li> <li>• FENOMENI VASOMOTORI (vampate di calore, sudorazioni)</li> <li>• Sensazioni di secchezza e bruciori vaginali, atrofia mucosa vaginale, restringimento canale vulvo-vaginale → DISPAREUNIA</li> <li>↓</li> <li>• DISTURBI URINARI</li> <li>• ATROFIA mammelle e cute</li> <li>• OSTEOPOROSI</li> <li>• AUMENTO RISCHIO DI PATOLOGIA CORONARICA</li> </ul>

La premenopausa presenta dei sintomi iniziali dovuti alla iniziale cessazione dell'attività follicolare ovarica, questi sintomi sono sempre più evidenti nella perimenopausa, fase a ridosso della menopausa, infatti si conclude con l'evento menopausa. Nella postmenopausa ormai gli estrogeni non vengono più prodotti se non in una piccola quantità non funzionale (E1), ormai la donna non sarà più fertile, soffrirà di secchezza

vaginale con conseguente dolore durante l'atto sessuale (dispareunia), facilmente potrà andare incontro a cistiti, questi disturbi presentano oggi delle soluzioni per cui meno preoccupanti, ma quelli a cui bisogna fare più attenzione sono l'osteoporosi e l'aumentato rischio per le patologie coronariche. Importante è sempre la prevenzione specie per la donna quando si trova ad affrontare questa delicata fase , ma la prevenzione è necessaria già da bambini per acquisire nelle sane abitudini di vita in modo che crescendo diventano parte di noi, come diceva Albert Schweitzer:

*“Un uomo può fare quello che sa fare. Ma se lo farà ogni giorno, egli andrà a dormire la notte e lo rifarà immancabilmente il giorno dopo”.*