

## Un'armatura di ruggine: menopausa precoce e artrosi

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho sempre fatto tanto sport. Mi dava energia, mi faceva stare allegra e positiva. Mi piaceva correre in campagna o nei boschi. Due anni fa, a 41 anni, comincio a dormire poco e male, io che sono sempre stata un tasso. "Stress", ha detto il medico. Ero più ansiosa, più irritabile. Prima delle mestruazioni ero così aggressiva che mi venivano i nervi con me stessa, perché mi rendevo conto che erano reazioni esagerate. Comincio ad avere le mani gonfie al mattino, rigide, con doloretto fastidiosi. Poi dolori ai piedi, alle ginocchia, alle anche. Divento sempre più rigida, non riesco più a correre. Al risveglio è il momento peggiore: le piccole articolazioni rigide e gonfie, mi sento una vecchia di novant'anni. Come se un'armatura di ruggine, mi tenesse prigioniera. Un incubo. Comincio il pellegrinaggio dai medici: tre ortopedici, due reumatologici, due fisioterapisti. Tanti esami. "Artrite aspecifica", dicono. E via antinfiammatori e cortisone: certo, con quei farmaci va un po' meglio, ma non posso prendere farmaci così pesanti per tutta la vita! Il ciclo è scomparso, tre mesi fa. Al mattino mi sento uno straccio. A 43 anni me ne sento quattrocento. Mi sento tradita dal mio corpo».

«Chi l'ha consigliata di venire di me?».

«Mia nonna paterna, che mi vuole un bene dell'anima, ha avuto un'idea che a nessun medico era venuta. "Tesoro, non è che stai andando in menopausa?". "Ma nonna, cosa dici?! A 43 anni?!". "Guarda che a tua nonna Elisa (la mamma di mia mamma) è successa la stessa cosa, adesso che mi fai pensare. Era piena di dolori già verso i quarant'anni, poi le è venuta un'artrosi tremenda, che l'ha rovinata. Anche la menopausa presto, credo. Magari le due cose sono collegate...". Ne ho parlato con mio marito: "Ho sempre detto che tua nonna è sveglia come un gatto! Sta a vedere che ha visto più lungo dei dottori". Si è messo anche lui a cercare chi poteva aiutarmi. Mi sono scritta tre domande...».

«Prego!».

«È vero che la menopausa può causare questo inferno?».

«Sì, l'artrosi è donna. La menopausa la scatena: prima dei cinquant'anni, il rapporto tra uomo e donna è 1 a 1. Dopo la menopausa l'artrosi triplica nelle donne. Pensi che il dolore articolare è il secondo sintomo dopo le vampate! C'è prima una fase di infiammazione, un'osteoartrite, poi compaiono la degenerazione e la deformazione articolare. I tessuti articolari sono ricchissimi di recettori per gli estrogeni: si infiammano quando questi cominciano a fluttuare tanto, già prima della menopausa, e poi si lacerano e deformano con la mancanza di questi ormoni dopo la menopausa».

«C'entra l'ereditarietà, la questione di mia nonna?».

«Sì. Il fattore genetico esasperato dalla carenza di estrogeni della menopausa era già stato descritto nel 1926 su JAMA (Journal of American Medical Association) da due medici americani, Cecil e Archer, e poi dimenticato. Il 26% delle donne ha un'artrosi "familiare", molto aggressiva, che colpisce le piccole articolazioni per prime, come è successo a lei. La buona notizia è che se si interviene subito, nella fase infiammatoria, i dolori articolari si attenuano molto. Se invece si interviene quando è iniziata la fase di degenerazione, è troppo tardi. Quindi lei è arrivata in

tempo!».

«Allora la terapia ormonale sostituiva mi può aiutare?».

«Sì, scegliendo estradiolo transdermico e progesterone naturale in combinata continua, ossia con dosaggio costante di entrambi e senza pause, così da evitare le fluttuazioni ormonali e l'infiammazione ad esse associata».

«Cos'altro posso fare per stare meglio?».

«Tenga gli stili di vita sani che ha. Il sovrappeso aumenta infatti il carico articolare e il rischio di deformazione. Curi la postura, per mantenere un carico biomeccanico corretto. Eviti i cibi come le solanacee (patate, pomodori, melanzane), pro-infiammatori. Ottima una regolare assunzione di vitamina D, essenziale per tutto l'apparato motorio, di glucosamina, che aiuta la sinovia a riparare i danni, e di acido ialuronico... E un mazzo di fiori a sua nonna!».