

## Fascicolazioni muscolari e dolori articolari dopo la menopausa

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 39 anni; sono musicista e suono l’arpa. Circa un anno fa ho iniziato a soffrire di fascicolazioni alle dita delle mani che mi rendono impossibile suonare. Il ciclo non è più tornato e le analisi rilevano uno stato di menopausa precoce! Da due mesi è diventato difficile compiere qualsiasi movimento. Ho dolori dappertutto, in particolare alle piccole articolazioni di mani e piedi. Ho smesso qualsiasi attività fisica perché mi sento tutta bloccata, come se fossi arrugginita! Mi aiuti, la prego, sono disperata!”.

Maddalena B. (Reggio Emilia)

Gentile signora, capisco la sua preoccupazione. Avere fascicolazioni e dolori articolari è invalidante per ogni persona, ma ancora più per una musicista! Data la comparsa dei sintomi in stretta associazione con la menopausa precoce, le suggerirei senz’altro una terapia ormonale, per migliorare la salute sia delle articolazioni, sia dei muscoli. Gli estrogeni sono i migliori amici delle articolazioni: non a caso nelle donne l’artrosi triplica dopo la menopausa! E sono anche ottimi costruttori di muscoli e nervi, insieme agli androgeni: non a caso, dopo la menopausa diventa drammatica la perdita di tessuto muscolare (“sarcopenia”), oltre che di tono. La fascicolazione può esprimere in particolare la sofferenza del muscolo, quando la carenza di estrogeni si ripercuote a livello della placca muscolare, che comanda il movimento, e in cui è strettissima la collaborazione tra muscolo e fibre nervose colinergiche che lo comandano.

Data la sua giovane età, se non cerca più figli, e la fase ancora di transizione menopausale, mi orienterei (se il ginecologo curante è d’accordo) su una pillola contraccettiva con ormoni bioidentici (estradiolo) e dienogest, che ha il pregio di:

- mettere a riposo l’ovaio, dandole un apporto di estrogeni naturali costanti e un progestinico molto efficace;
- essere stata studiata fino ai 50 anni, dimostrando un’eccellente efficacia e sicurezza dal punto di vista del metabolismo e della salute.

Potrà notare i primi benefici dopo circa due-tre mesi di cura e fare un bilancio sul miglioramento ottenuto dopo sei mesi. Se è soddisfatta del risultato, continui con questa pillola per alcuni anni. Poi, dopo la menopausa, potrebbe scegliere la terapia ormonale sostitutiva, sempre con ormoni bioidentici, solo dopo valutazione diretta completa del ginecologo curante.

---

---

Prevenire e curare – Il movimento fisico è essenziale per prevenire la perdita muscolare dopo la menopausa

Dopo la menopausa, aumenta il grasso e si riduce drasticamente il muscolo. Per restare toniche, con muscoli sani:

- fare la terapia ormonale, se indicata;
  - fare tutti i giorni l'attività fisica preferita, vivace, per mezz'ora o un'ora; per potenziare il beneficio ottenuto dagli ormoni, ridurre l'infiammazione generale, ridurre il dolore e riconquistare la capacità di movimento, preziosa per la salute, per lo sport e per la musica!
- 
-