

## Perché la statura si riduce dopo la menopausa?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“All’ultimo controllo ginecologico mi è venuto un colpo, perché la dottoressa mi ha chiesto: «Quanto è alta, signora?». «1.66», ho risposto tranquilla. Mi ha misurato e sono 1.60! Possibile che abbia perso sei centimetri di altezza in pochi anni? Mia mamma era diventata minuta, con gli anni, e un po’ ingobbita, per l’osteoporosi, ma mi sembrava che fosse un problema della vecchiaia. A che cosa è dovuta questa perdita alla mia età, 55 anni? Che cosa posso fare?”.

Caterina G. (Spoleto)

La maggioranza delle donne ha una progressiva riduzione della statura dopo la menopausa, gentile Caterina. L’entità della perdita varia da donna a donna, in relazione a diversi fattori, in parte modificabili se affrontati tempestivamente. Il fattore più importante è la riduzione dello spazio intervertebrale, dovuto all’assottigliamento dei dischi intervertebrali. Questi “dischi” sono degli anelli fibrosi, costituiti da collagene, elastina e glicosaminoglicani, proteine complesse che trattengono acqua garantendo l’idratazione ottimale e quindi il giusto spessore del disco stesso. I dischi collegano tra loro i corpi delle vertebre, dando grande mobilità ed elasticità alla colonna. Contemporaneamente agiscono da cuscinetti ammortizzatori nei confronti di qualsiasi sollecitazione meccanica arrivi alla colonna stessa.

Queste componenti vengono prodotte dai fibroblasti, cellule-operaie che costruiscono le preziose proteine di supporto. L’attività del fibroblasto è regolata (anche) dagli estrogeni. Senza questi ormoni, la sua produzione cala di circa il 30%. Ecco perché dopo la menopausa non curata la produzione di collagene ed elastina cala drasticamente anche a livello dei dischi intervertebrali, che si assottigliano e diventano rigidi, con una riduzione dello spazio intervertebrale che può passare da una media di 1.80 cm, a 35 anni, a 1.40 cm a 55 anni, con una perdita quindi di 30-40 mm per spazio intervertebrale. Se considera il numero dei dischi, ecco spiegata la perdita anche di qualche centimetro in altezza.

Perdita maggiore in caso di:

1. osteoporosi perché in tal caso ad essa si somma il “collasso” dei corpi vertebrali dovuto alle microfratture, che tendono peraltro a comparire in età più avanzata, come lei ricorda in sua mamma;
2. posture errate, che causano asimmetrie biomeccaniche di carico su dischi e vertebre;
3. contratture muscolari dei muscoli paravertebrali;
4. scoliosi, che può peggiorare molto fin dal primo anno dopo la menopausa a causa dello specifico assottigliamento dei dischi intervertebrali da carenza estrogenica.

L’assottigliamento dei dischi causa anche asimmetrie nella distribuzione del carico sulle vertebre, con usura prevalente sulla parte anteriore (il che aumenta il rischio di microfratture vertebrali e facilita l’ingobbirsi delle donne anziane).

Purtroppo anche questo aspetto importante della salute viene trascurato in nome del terrorismo anti ormoni, ancora perdurante nonostante il cambio di visione dei ricercatori più qualificati. Con

il risultato che la mancata terapia ormonale sostitutiva (TOS) ci consegna allo stesso invecchiamento "naturale" che avevano le donne nel medioevo. Facendo la TOS e la giusta attività fisica, invece, i dischi intervertebrali restano in salute e noi restiamo più alte e dritte! Più sane, più sveglie e più belle.

---

---

Prevenire e curare - Come prevenire la riduzione dei dischi intervertebrali e mantenere sana la colonna

- a) La terapia ormonale sostitutiva iniziata in coincidenza con la menopausa è il primo aiuto per limitare l'assottigliamento dei dischi, oltre che per prevenire l'osteoporosi e la sarcopenia
  - b) Stretching ed esercizi di allungamento dei muscoli paravertebrali, fatti con giudizio, riducono le contratture e aumentano la flessibilità della colonna
  - c) Nuoto e ginnastica in acqua aiutano a distendere la muscolatura e a mobilizzare tutte le articolazioni vertebrali, in quanto agiscono in condizioni di ridotta forza di gravità
  - d) In parallelo, un'alimentazione con adeguato introito di calcio e vitamina D, movimento fisico quotidiano, come passeggiate di buon passo per un'ora ed esercizi a corpo libero, aiutano a prevenire l'osteoporosi, a mantenere tonici i muscoli, elastiche le articolazioni e ben idratati i dischi intervertebrali. Così si proteggono sia la salute osteoarticolare sia l'altezza!
- 
-