

L'obesità aggrava tutti i sintomi della menopausa

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Mia sorella, 48 anni, è decisamente sovrappeso, anzi è francamente obesa. Ha già cominciato ad avere sintomi menopausali, proprio brutti: vampate da morire, anche venti al giorno, non dorme più, è isterica, non si può dirle niente, a giorni è depressa, a giorni aggressiva, e in più sta anche ingrassando perché mangia tanto «per calmarsi i nervi», dice lei. Io sono andata in menopausa tre anni fa, ma con pochi sintomi. Il mio dubbio: io sono magra, sto attenta, faccio sport, lei è l'opposto. Può il sovrappeso peggiorare i sintomi della menopausa? O sono fisse mie, come dice mia sorella?”.

Alessia D. (Reggio Emilia)

No, non sono fisse sue, anzi! Molte ricerche hanno confermato che sovrappeso e obesità sono fattori che peggiorano nettamente tutti i sintomi della menopausa, con un incremento tanto maggiore quanto più elevato è il peso.

Nelle donne obese sono presenti molte altre patologie che concorrono a peggiorare il quadro menopausale e ne sono a loro volta peggiorate, in un deprimente circolo vizioso. Tra queste le più frequenti sono ipertensione, diabete, incontinenza urinaria da sforzo e, ancora di più, incontinenza urinaria da urgenza, sintomo spiacevole che limita molto anche la vita social.

Sono nettamente più frequenti e gravi anche i dolori articolari e muscolari cui concorrono molteplici fattori: l'effetto pro-infiammatorio della carenza ormonale menopausale, ma anche il sovraccarico biomeccanico dovuto all'eccesso di peso. Se lei è alta 1.63 e pesa 54 chili, e sua sorella, con la stessa altezza, ne pesa 83, vuol dire che per muscoli, articolazioni e ossa è come se sua sorella avesse uno zaino di 30 chili sulle spalle: uno stress fisico e biologico pazzesco, che causa ulteriore infiammazione e dolore.

Per completezza, le segnalo che potreste avere sintomi del tutto diversi, come gravità, anche per altri fattori: genetici, innanzitutto, e acquisiti, in relazione a diversi eventi stressanti avvenuti nella vita e a diversi stili di vita. In ogni caso, sua sorella va aiutata dal punto di vista medico, con una diagnosi accurata (valutando bene anche la funzione tiroidea e il metabolismo basale) e una terapia ben personalizzata.

Prevenire e curare – I circoli viziosi che peggiorano i sintomi menopausali

Obesità e depressione vanno insieme. La depressione potenzia ulteriormente i sintomi menopausali, aumentando di quasi 9 volte (!) le vampate. E le vampate triplicano il rischio di depressione. In positivo:

- un'attività fisica aerobica, come il camminare di buon passo tutti i giorni, riduce il peso, migliora l'umore e riduce i sintomi menopausali;
- un modulatore dell'umore, come la paroxetina in gocce, su prescrizione medica, ma anche

l'agnocasto, riducono depressione e sintomi neurovegetativi e potenziano la motivazione a cambiare gli stili di vita;

- la terapia ormonale sostitutiva, ben scelta, può ridurre o eliminare tutti i sintomi e aumentare l'energia per scegliere e mettere in pratica stili di vita migliori.
