

Menopausa: contro i disturbi del sonno possono servire cure ormonali

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Sono molto preoccupata. Soffro di insonnia: faccio fatica ad addormentarmi, ho il sonno leggero, mi sveglio verso le 5 e non riesco più a dormire bene. Ho 54 anni, e sono in menopausa da quattro. Non ho mai fatto le cure ormonali che invece fa mia sorella, che dorme come un tasso. Però io ho paura degli estrogeni, lei no. Ieri mia sorella mi ha molto spaventata dicendo: «Ma curati! Non ti ricordi che l’Alzheimer della mamma era cominciato con l’insonnia?». Non lo ricordavo. Le chiedo: è vero che l’insonnia può predisporre all’Alzheimer? Gli estrogeni possono aiutare il sonno, come succede a mia sorella? Se sì, posso iniziarli o è troppo tardi?”.

Insonne e disperata

Lei fa domande essenziali per tutti noi, gentile signora. La carenza di sonno, e/o una sua alterata qualità, privano il cervello del primo fattore di salute. Il nostro sonno è come una sinfonia: ha una partitura molto raffinata, in cui si alternano fasi diverse che corrispondono a funzioni protettive per tutte le componenti del sistema nervoso centrale e periferico.

Un buon sonno consente di ossigenare meglio il cervello e di ottimizzare il consumo di glucosio, che è il primo carburante delle cellule nervose. Migliora la loro riparazione e la qualità delle connessioni fra i neuroni e diverse aree del cervello. Dalla salute dei neuroni e dalla efficienza e ricchezza delle connessioni dipende la qualità di tutte le funzioni mentali superiori e della memoria in particolare. Durante le fasi di sonno con sogni la memoria a breve termine viene trasformata in memoria a lungo termine. Inoltre un buon sonno consente di ricaricare l’energia vitale, eliminando le tossine fisiche e psichiche, regalandoci un risveglio vivace e sorridente.

Quando il sonno è alterato, le conseguenze toccano tutte le funzioni della mente e l’intera salute. A livello neurovegetativo, la carenza di sonno cronica determina stanchezza, affaticabilità e aumentata percezione del dolore; riduzione dell’energia vitale; aumento dell’appetito per zuccheri e grassi con maggiore difficoltà a stare a dieta, aumento di peso e maggior rischio di diabete; aumento del cortisolo, che è l’ormone dello stress, tossico anche per le cellule nervose e fattore predittivo dell’ipertensione. A livello affettivo-emotivo e sessuale, la carenza di sonno predispone a irritabilità e aggressività, aumenta ansia e depressione, e riduce nettamente il desiderio sessuale. A livello cognitivo, un sonno ridotto o disturbato determina disturbi di attenzione, concentrazione e memoria.

Il deterioramento cognitivo dipende dai molti fattori negativi che le ho descritto. In positivo, ecco le buone notizie: sì, gli estrogeni sono un potente fattore di protezione della salute delle cellule nervose, in particolare dei neuroni che coordinano la memoria (“colinergici”), ancor più se aiutati dal testosterone. Se si ha l’utero, è necessario usare anche il progesterone. Le linee guida indicano che è ottimale iniziare la terapia ormonale sostitutiva entro dieci anni dall’inizio della menopausa: quindi può iniziarla in sicurezza! Tempo un mese, dormirà molto meglio, se la cura è ben personalizzata. Sempre in sinergia con stili di vita sani!

Prevenire e curare - Per dormire meglio e proteggere la salute del cervello

- Fate attività fisica aerobica: la camminata veloce, tutti i giorni, è perfetta
 - Evitate l'alcol, soprattutto la sera: è più neurotossico per le donne!
 - Curate il peso forma: obesità e grasso addominale aumentano le pericolose apnee notturne
 - Scegliete una cena più leggera, meglio se verso le 19
 - Per addormentarvi meglio, privilegiate la stessa ora e piccole liturgie che favoriscano la calma preziosa (un libro, una tisana, una musica rilassante). Morfeo, il dio del sonno, vi sorriderà.
-
-