

Menopausa: il legame segreto fra insonnia, sovrappeso e disturbi intestinali

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho 53 anni, in menopausa da due. I sintomi peggiori sono l'insonnia, l'aumento di peso e la pancia gonfia: ho due taglie di gonna in più tra la mattina e la sera. Eppure prima della menopausa la mia pancia era piatta! Questione di ormoni, o c'è dell'altro?».

Elsa D. (Cesena)

Mi stuzzicano le domande curiose, gentile signora. Apparentemente insonnia, aumento di peso e pancia gonfia non sono sintomi correlati. Invece, leggendo a fondo la biologia che li sottende, possiamo scoprire i denominatori comuni che li alimentano e le strategie per curarli.

Premessa: un buon sonno è il grande custode della salute. E' il garante di un metabolismo felice e di tutti i bioritmi che governano la salute: incluso il bioritmo del microbiota intestinale, l'insieme dei microrganismi amici (quando li rispettiamo) che regola anche l'alternanza tra fame e sazietà attraverso la grelina, che aumenta l'appetito, e la leptina, che lo placa.

Qual è il punto? L'insonnia aumenta il cortisolo, ormone dello stress e dell'emergenza. Se il corpo avverte uno stato di allarme, indipendentemente dalla causa, il cortisolo aumenta lo stimolo a fare provvista di energia con cibi dolci e grassi, percepiti come antistress ("comfort food"): una fame di dolci che aumenta anche quando ci si sveglia stanchi dopo una notte insonne. Questo crea picchi di glicemia alternati a picchi di insulina, con uno "yo-yo" pericoloso per la salute: il corpo fa provvista di energia negativa, attraverso il grasso bianco che si accumula attorno ai visceri, e questo favorisce l'aumento di peso e accresce il rischio di diabete, infiammazione sistemica e stanchezza.

Ed ecco il legame segreto: lo stress da insonnia altera anche il microbiota, e causa uno squilibrio noto come "disbiosi". Aumentano allora i germi fermentativi e putrefattivi, con produzione di gas, pancia gonfia, ulteriore aumento di peso, difficoltà digestive e intestinali.

Ridare al corpo gli ormoni perduti, con una terapia ormonale sostitutiva personalizzata, migliora il sonno e la salute generale, mentre riduce il gonfiore intestinale e la tendenza a ingrassare, sempre in sinergia con ottimi stili di vita. E come si fa a sapere quanto è seria la disbiosi? Il microbiota ha un cospicuo codice genetico, il microbioma, di oltre 3.300.000 geni, che si è evoluto con noi in migliaia di anni. Il microbioma è unico per ciascuno di noi, come le impronte digitali. Buona notizia: oggi abbiamo la possibilità di conoscere il nostro microbioma e di identificare tutte le sue componenti – batteriche, virali, micotiche – con un semplice esame delle feci. E' questa la versione più attuale dell'antico «Conosci te stesso», che ci permetterà di scegliere meglio alimentazione e stili di vita, ma anche quali probiotici usare per correggere la disbiosi che contribuisce a gonfiore, alterazioni del metabolismo e aumento di peso, anche negli uomini.

Pillole di salute

«Perché un brutto stress ha aumentato la pressione a mia moglie e a me?».

Mauro S. (Vicenza)

La ragione è comune a uomini e donne. E' mediata dall'adrenalina e dal cortisolo, ormoni dello stress, che causano costrizione dei vasi arteriosi e aumento delle resistenze. E la pressione sale.
