

Vampate: perché mi tormentano tanto, e le mie amiche no?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Perché io sono così sfortunata da avere vampate furiose, quindici o anche venti al giorno, che mi devastano, e le mie amiche hanno "qualche caldetto", ma niente di che? Anche mio marito è convinto che io ingigantisca "per niente" un problema con cui le altre donne convivono benissimo senza fare tante storie. Sono una donna tranquilla. Fino a un anno fa dormivo bene. Ora un buon sonno è impossibile proprio per le vampate, che mi fanno svegliare sudata fradicia quattro o cinque volte per notte. Grazie di cuore!».

Alberta

Le rispondo volentieri, signora, perché la sua domanda interessa milioni di donne italiane, dopo la menopausa: quasi dieci milioni (!) tra i 50 e i 70 anni, oltre sedici milioni dai 50 in su. E perché la banalizzazione che accompagna le vampate di calore fa torto alla gravità del danno biologico che colpisce il corpo dopo la perdita di estrogeni dovuta all'esaurimento delle ovaie o alla loro asportazione.

La fluttuazione marcata degli estrogeni (uno o due anni prima della menopausa, o anche più), e poi la loro carenza, possono mandare in tilt il "termostato" biologico, posto in una parte antica del cervello, l'ipotalamo, che regola la temperatura interna del corpo, intorno ai 36.4-37.2 gradi centigradi. Se il termostato non funziona più correttamente, la temperatura interna ha brusche variazioni con aumenti di 3 o 4 gradi centigradi: per il corpo è un allarme rosso, come avere un febbre. Il cervello ordina alle arterie superficiali della pelle di aumentare il flusso sanguigno, e alle ghiandole sudoripare di sudare, per accelerare la dispersione termica, così da riportare la temperatura interna ai valori ottimali.

Contemporaneamente, il brusco aumento di temperatura causa una rapida immissione nel sangue di cortisolo, ormone dello stress, da parte delle ghiandole surrenaliche. Questo colpisce cervello, cuore, pressione, e aumenta il livello di infiammazione generale (più alto è il cortisolo, più siamo infiammate e più siamo malate). Se le vampate si ripetono più volte per notte, il sonno è devastato e al mattino la donna si sente esausta prima ancora di cominciare la giornata. Ed ecco il punto: le vampate di calore colpiscono le donne con quattro diverse modalità. Il 18.4% inizia ad averle precocemente, anche cinque o sei anni prima dell'ultima mestruazione, quando c'è ancora il ciclo, per una maggiore sensibilità fisica alle più nette fluttuazioni di estrogeni tipiche della premenopausa (soprattutto durante le mestruazioni, quando gli estrogeni crollano). In genere queste donne hanno poi sintomi molto più severi quando arriva la menopausa conclamata.

Il 27% ha vampate e disturbi modesti perché ha una maggiore produzione residua di estrogeni e altri ormoni sessuali da parte di ovaie e surreni, e una maggiore resistenza del cervello alle fluttuazioni ormonali. Il 29% ha vampate moderate con un esordio tardivo, quando gradualmente si esaurisce anche la produzione residua ovarica e surrenalica. Il 25.6% ha invece vampate frequenti, severe e devastanti, come succede a lei.

Per la frequenza, la gravità (correlata all'entità dell'escursione termica interna) e la durata (il 2% ha vampate anche a novant'anni), questo è il gruppo più seriamente colpito da una menopausa aggressiva, insieme al gruppo con esordio precoce delle vampate: si tratta del 44% costituito dalle donne sintomatiche, che hanno più bisogno di ridare al corpo gli ormoni sessuali esauriti.

Stili di vita sani aiutano tutti e quattro i gruppi a ridurre l'impatto della carenza estrogenica, ma non possono sostituire l'effetto degli ormoni perduti.

Spero di averle dato informazioni utili a comprendere le differenze tra donne diverse. E a capire che se si ha la fortuna di avere pochi sintomi, si deve tuttavia rispettare la verità della sofferenza di chi ha vampate severe, e la necessità di cure ormonali appropriate da parte di medici sensibili e competenti.

Faccia leggere questa risposta a suo marito e alle sue fortunate amiche, e si faccia curare bene con una terapia ormonale su misura per lei!

Pillole di salute

«Sto facendo la terapia locale con il testosterone per un lichen sclerosus vulvare. Miracolo: mi è tornato anche il desiderio, e ho orgasmi che non ricordavo. Perché?».

Mariella C. (Rovigo)

Il testosterone cura il lichen (insieme al cortisone, da usare per breve tempo), ma "ripara" anche i corpi cavernosi, ossia i vasi sanguigni che mediano l'eccitazione, e i nervi che trasmettono il piacere. Un regalo inatteso!

«Mia moglie, 58 anni, è super-secca. Come si fa a farla tornare morbida?».

Mario S. (Rieti)

Ci vogliono ormoni sessuali locali: estrogeni in vagina e testosterone in crema, su prescrizione medica, per vulva e vagina. Ma si ricordi di corteggiarla super-bene!
