

La menopausa colpisce anche gli occhi

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 50 anni: sono andata in menopausa presto, a 45 anni. Avevo paura degli ormoni, per cui non ho fatto cure. Da qualche tempo, però, ho sempre gli occhi rossi, irritati, che si stancano facilmente. Ancora più rossi se mi trovo all'aria aperta e c'è vento, o l'aria è secca. Sono andata dall'oculista: mi ha detto che si tratta di un problema ormonale legato alla menopausa, e che l'occhio soffre per la carenza di estrogeni. Intanto mi ha prescritto "lacrime artificiali". E' possibile che la menopausa crei problemi all'occhio?”.

Lavinia R. (Firenze)

Sì, gentile signora, il suo oculista ha ragione: gli ormoni sessuali, estrogeni e androgeni, sono preziosi anche per la salute dell'occhio. Ed è vero che la menopausa può colpire anche gli occhi perché gli ormoni sono una linfa che nutre tutto il corpo femminile. Questa è una verità biologica. Purtroppo, in generale, i ginecologi non si occupano di occhi e gli oculisti, con qualche luminosa eccezione, non si interessano dei problemi ormonali delle loro pazienti. Questa è la ragione per la quale il rapporto tra estrogeni e salute dell'occhio è rimasto misconosciuto fino a pochi anni fa. L'occhio, come tutti gli organi di senso, ha la stessa derivazione embriologica del cervello, dal foglietto "neuroectodermico". L'occhio, come il cervello e gli altri organi di senso, è "dipendente" (anche) dagli estrogeni e dagli androgeni per stare in salute. Gli estrogeni regolano infatti la quantità e qualità della secrezione lacrimale, da cui dipende la giusta lubrificazione della congiuntiva, che, se inadeguata, causa la sensazione di occhio secco; ma anche la pressione endo-oculare, e la riduzione del rischio di cataratta.

Quante donne soffrono di minore lacrimazione dopo la menopausa?

Il 35 per cento delle donne dopo la menopausa si lamenta di avere sintomi oculari, tra cui i più frequenti sono l'"occhio arrossato" e una spiacevole sensazione di "occhio secco" dovuta alla progressiva riduzione della produzione di lacrime da parte delle ghiandole omonime. Entrambi i fastidi tendono pian piano a peggiorare nel tempo, fino a interessare il 70-80 per cento delle donne in post-menopausa avanzata, ovviamente con gravità diversa da un caso all'altro.

In età fertile, le ghiandole lacrimali hanno una costante, lievissima produzione di liquido che protegge congiuntiva e cornea. Il liquido lacrimale forma un film sottilissimo e trasparente davanti alle mucose dell'occhio: una specie di barriera liquida e dinamica, che le protegge dalla polvere, dal vento, dalla disidratazione, dai mille fattori esterni che possono lederle. La ridotta secrezione lacrimale è la causa principale della sensazione di "occhio secco" ("xerofthalmia"), che a sua volta provoca infiammazioni della congiuntiva ("congiuntiviti") e della cornea ("cheratiti"). Altri disturbi oculari lamentati dalle donne dopo la menopausa includono la ridotta acutezza visiva, il bruciore, la sensazione di pressione, il fastidio per la luce intensa ("fotofobia"), la visione fluttuante, la sensazione di "stanchezza" oculare, le palpebre gonfie, la difficoltà di coordinamento motorio degli occhi e transitori disturbi visivi. Assolutamente caratteristica è la

sgradevolissima sensazione di avere sabbia negli occhi. L'occhio arrossato è spesso sottovalutato dalla donna, come disturbo banale. Talvolta viene trascurato anche dall'oftalmologo. E' invece indispensabile affrontarlo presto e bene!

Prevenire e curare – Come proteggere l'occhio

- Con le cosiddette "lacrime artificiali", colliri che imitano le lacrime in modo sintomatico ma non vanno alla radice del problema, che è la mancanza di estrogeni;
 - con la terapia ormonale sostitutiva: se iniziata subito dopo la menopausa, può rallentare l'involutione delle ghiandole lacrimali mantenendo anche un occhio più sano. Ecco un'altra buona ragione per amare le terapie sostitutive come le migliori amiche di un invecchiamento di qualità, anche degli occhi!
 - l'involutione delle ghiandole lacrimali diventa irreversibile circa dieci anni dopo la menopausa. Per questo è importante fare una diagnosi tempestiva e, soprattutto, iniziare per tempo la terapia ormonale sostitutiva...
-
-