

Età della menopausa: quanto conta la familiarità?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Ho 32 anni e sono preoccupatissima. Mia sorella maggiore, che ne ha 38, è già in menopausa precoce! Io non sono sposata, non ho neanche lo straccio di un fidanzato e ho il terrore di andar anch'io in menopausa presto e non poter aver figli. Che rischi ho? Cosa posso fare?”.

Maria N.T. di Prato

Sì, è vero, l'età alla quale si va in menopausa ha (anche) una forte componente ereditaria, sia per la forma precoce, sia per la tardiva. Lo studio di Danielle Morris e collaboratori, appena pubblicato sull'autorevole rivista “Menopause”, precisa che l'ereditarietà è intorno al 41.6%, quindi elevata. Se la mamma ha avuto la menopausa prima dei 45 anni, il rischio che anche la figlia abbia lo stesso anticipo aumenta di 6.2 volte. Se è la sorella (non gemella monozigote) ad avere avuto un anticipo di menopausa, il rischio aumenta di 5.5 volte. Attenzione: con un'aggiunta ulteriore del 13.6% se tra sorelle si condividono fattori ambientali negativi per la salute dell'ovaio e che possono quindi determinarne un esaurimento più precoce: tra questi, il più pericoloso è il fumo. Una donna che fumi 15 sigarette al giorno o più fin dall'adolescenza anticipa l'età della menopausa di circa 2 anni rispetto a quella che avrebbe avuto se non avesse fumato. Non solo: il suo ovaio, a trent'anni, è stato già lesa dal fumo e dal punto di vista della fertilità si comporta come se ne avesse quaranta: ossia subisce una netta lesione della capacità procreativa. Un dato che merita attenzione, visto che l'età media al primo figlio, in Italia, ha ampiamente superato i trentun anni.

Nel suo caso, quindi, il rischio esiste: per valutarlo, può chiedere al suo medico di eseguire il dosaggio sul sangue dell'Inibina B e dell'Ormone Anti Mulleriano (AMH, AntiMullerian Hormone). Queste sostanze, prodotte dalle cellule della granulosa che circondano i follicoli ovarici, si riducono con il ridursi della riserva ovarica di cellule riproduttive (ovociti). Più sono bassi, rispetto ai valori standard per l'età, più il rischio di menopausa anticipata esiste. Un dato ulteriore è dato dalle dimensioni delle ovaie, valutabili con l'ecografia: più sono piccole, rispetto al valore adeguato all'età della donna, più il rischio è concreto.

E' possibile allora “salvare” gli ovociti con una metodica detta “crioconservazione”, rivolgendosi a un centro qualificato. Il salvataggio non dà la certezza di poter avere figli in futuro, ma aiuta a proteggere la fertilità che andrebbe invece altrimenti perduta. Dal punto di vista della salute generale, invece, una terapia ormonale sostitutiva “su misura” può eliminare tutti i sintomi e i segni della menopausa precoce!

Prevenire e curare – E' ereditaria anche la menopausa tardiva

E' ereditaria anche l'età della menopausa oltre i 50 anni: la probabilità di avere una menopausa più tardi, rispetto ai fatidici 51 anni, aumenta di 6.1 volte se è la madre ad avere avuto la menopausa dopo i 54 anni; di 2.3 volte se è una sorella.

Sapere a che età sono andate in menopausa nonna, madre, zie e sorelle è fondamentale non solo per sapere orientativamente quando arriverà la propria, ma soprattutto per sapere come scegliere i tempi della maternità.
