

## La vita che vorrei

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

«La prossima vita voglio viverla a rovescio, dalla fine all'inizio. Tanto per cominciare, saltar fuori vivo da una cassa da morto è già un'esperienza pazzesca. Un trionfo di goduria. Poi, vantaggio numero uno: ogni giorno sto meglio del giorno prima. Più forte, più sano, più positivo. Mi guardo allo specchio, e toh: mi vedo più dritto, ogni giorno più giovane. Fantastico! Vantaggio numero due: non mi preoccupo di niente perché ho la pensione. Ogni giorno mi godo qualcosa di più, perché il tempo, adesso, so come viverlo. Un bel momento comincerò a lavorare, ma all'apice della carriera: il primo giorno, cocktail e orologio d'oro per festeggiare i miei quarant'anni di brillante servizio. Come inizio lavoro, niente male! E poi sfide e scommesse, sconfitte e vittorie, ma sempre con l'energia che cresce: e quando c'è quella, affronti qualunque cosa. Arrivo all'università e lì, ragazzi, che spasso! Donne a gogò, partite di baseball, e sì, un po' di studio. Per il divertimento, quella è l'età d'oro. Poi divento bambino: gioco tutto il giorno, faccio quel che mi pare e se combino un guaio c'è sempre qualcuno che paga per me. Arriva il giorno del nascere. Andar dentro alla pancia a ritroso, onestamente, costa un po' di fatica (quasi quanta a uscirne) ma poi ci sono nove mesi davvero perfetti: piscina a temperatura costante, dove farò giri e capriole, cibo "on demand" e una voce dolce che mi arriva da lontano e mi dice cose stupende. E dopo questi nove mesi di beatitudine, oplà!... finirò in un orgasmo!».

Questo sostiene Woody Allen, citato in una deliziosa lezione sull'invecchiamento da un Professore americano, Anthony Goodman, dell'Università del Montana. In attesa di poter vivere a rovescio, come amministrare l'energia vitale per tenerla alta il più a lungo possibile? Osservo ogni anno centinaia di donne. Fino ai quarant'anni, più o meno, l'indice di vitalità tende ad essere buono, con l'eccezione delle donne gravemente depresse, denutrite o super stressate. Tra i quaranta e i cinquant'anni, le differenze cominciano ad essere importanti e diventano drammatiche nei decenni successivi. Al punto che, a ottant'anni, alcune mie pazienti sembrano le figlie, o le sorelle molto più giovani, delle coetanee: dal punto di vista della vivacità del cervello, ma anche dell'energia fisica, della postura, dell'intensità di vita che assaporano, oltre che dell'amore. Gli americani le chiamano "the worried well", le ben pre-occupate. Donne che mettono la prevenzione al primo posto: alimentazione sana, poco o niente vino, niente fumo o droghe, movimento fisico quotidiano, buon sonno, affetti e amicizie, molti stimoli mentali ("imparare sempre qualcosa di nuovo!"), molta vita sociale, in famiglia e fuori. E, naturalmente, gli amati ormoni, molto più usati in questo gruppo che nella popolazione generale. In tal caso si crea una sinergia virtuosissima: stili di vita sani creano un profilo di salute ottimale e valorizzano tutti i benefici specifici degli ormoni, estrogeni e testosterone, se la donna è senza utero, e anche progesterone, se la donna ha invece conservato l'amato organo. L'82% delle mie pazienti in menopausa assume ormoni, contro una media nazionale del 3% (il record è l'86% delle ginecologhe del Nord Europa: danesi, finlandesi, svedesi e norvegesi, secondo uno studio recente). Un altro studio, uscito su Climacteric ha rianalizzato i dati del famoso "Womens' Health Initiative" dopo 11 anni dalla prima analisi: conferma che nelle donne senza utero, che assumono solo estrogeni, la terapia dà una riduzione del rischio di tumori al seno dello 0,07%, con un beneficio che persiste nel tempo; con ottime notizie anche per le donne con l'utero. E

allora, perché non farla?

Per vivere bene e a lungo, tuttavia, è essenziale coltivare anche la serenità del cuore. Tre segreti, allora, validi per lui e per lei. Per mantenere l'energia vitale bisogna sorridere, canticchiare e mettere una pietra sopra a litigi e questioni: nulla fa invecchiare male quanto il rancore.

---

---

Menopausa e terapia ormonale sostitutiva - Video stream disponibili sul sito della Fondazione  
Alessandra Graziottin

Menopausa e terapia ormonale sostitutiva - Prima parte: Impatto sulla qualità della vita  
Guarda il video

Menopausa e terapia ormonale sostitutiva - Seconda parte: Evidenze scientifiche e posizioni di  
consenso  
Guarda il video

Menopausa e terapia ormonale sostitutiva - Terza parte: Manifestazione dei sintomi e durata della  
terapia  
Guarda il video

Menopausa e terapia ormonale sostitutiva - Quarta parte: Benefici per il sistema cardiovascolare  
Guarda il video

Menopausa e terapia ormonale sostitutiva - Quinta parte: Come ottimizzare la protezione del  
sistema cardiovascolare  
Guarda il video

Menopausa e terapia ormonale sostitutiva - Sesta parte: Come personalizzare la cura  
Guarda il video

Menopausa e terapia ormonale sostitutiva - Settima parte: Indicazioni terapeutiche: sintomi, segni,  
età, familiarità  
Guarda il video

Menopausa e terapia ormonale sostitutiva - Ottava parte: Estrogeni e bellezza  
Guarda il video

Menopausa e terapia ormonale sostitutiva - Nona parte: La collaborazione fra il ginecologo e gli  
altri specialisti  
Guarda il video

---

---