

Menopausa: il peggior colpo al cuore delle donne

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

La maggioranza delle donne vivrà almeno il 40% della vita dopo la menopausa. Come sta il loro cuore, dal punto di vista medico? Sempre peggio con l'aumentare dell'età. Al punto che la maggioranza morirà per cause cardiovascolari: infarti, ictus, trombosi. Lo sanno, le donne? Solo il 56% delle donne lo sa. In teoria. Nella realtà fa poco per stare davvero meglio, ci dice un nuovo studio.

Qual è l'evento vitale che in assoluto dà alle donne il colpo al cuore più temibile? La menopausa. «Ancora questo tema?!», diranno i lettori. Sì, perché parliamo della salute di milioni di donne italiane. E perché lo sostiene con forza un poderoso documento scientifico della American Heart Association (AHA), l'associazione dei cardiologi americani, pubblicato su *Circulation* (El Khoudary et Al, 2020 Dec 22, 142 (25): e506-e532, doi: 10.1161/CIR.0000000000000912), la rivista di cardiologia più autorevole al mondo. Valutando centinaia di studi controllati, con numerosità che, se sommate, superano i milioni di casi, gli autori hanno considerato il peso specifico di fattori di rischio e fattori protettivi, di stili di vita e terapie ormonali usate al giusto tempo. I punti essenziali: l'età media alla menopausa è 50 anni. Più la menopausa è precoce, prima dei 40 anni, o anticipata, prima dei 45, più le conseguenze sono gravi. Il 50% di queste donne ha molte più malattie e più infarti, l'11% fatali: queste donne muoiono ANNI prima rispetto alle coetanee che gli ormoni li hanno ancora. Se la menopausa è invece tardiva, tra i 50 e i 54 anni, il rischio di infarti fatali si riduce del 13%.

A qualcuno viene in mente che gli ormoni prodotti dalle ovaie servono a vivere meglio? Lo dice con chiarezza questo studio: la salute del cuore e dei vasi è migliore, purché le terapie ormonali vengano iniziate durante la transizione verso la menopausa o subito dopo, come sostengo da decenni. Se la menopausa è chirurgica, indotta dall'asportazione delle ovaie, i rischi per il cuore sono ancora peggiori, perché manca l'effetto protettivo sia degli estrogeni, sia del testosterone. Nelle donne con menopausa non curata con ormoni, la depressione aumenta da 2 a 5 volte (e con il lockdown, ancora di più). Le vampate colpiscono l'80% delle donne: più sono frequenti e severe, più correlano con un aumento dell'ansia e dell'insonnia, della demenza, dei rischi cardiaci e dell'osteoporosi, con relative fratture. L'aumento di peso, già legato all'età, accelera con la menopausa, così come il diabete, che è invece rallentato dalle terapie ormonali.

«La menopausa è naturale», dicono i nemici delle terapie ormonali. Si fa almeno qualcosa di serio sul fronte naturale, degli stili di vita? No. Da questo studio emergono dati inquietanti, che mostrano come si debba fare molta più cultura seria sulla salute delle donne in menopausa. Per esempio: le donne si preparano per affrontare al meglio questa critica parte della loro vita, dal punto di vista fisico? No. Solo il 3% di un gruppo di oltre 120.000 infermiere americane, studiate per 14 anni nel Nurses Health Study (USA), ha mantenuto in quest'arco di tempo stili di vita sani. Fanno sport, o almeno si muovono un po'? No. Solo il 7,2% delle donne in perimenopausa fa almeno 150 minuti di attività fisica moderata alla settimana, come camminare velocemente, o 75 minuti di attività fisica vigorosa, secondo un altro accurato studio, lo Study of Women Across Nations (SWAN, Stati Uniti). Il lockdown ha ulteriormente ridotto l'attività fisica delle donne in

tutto il mondo: i risultati saranno devastanti.

Tutto il parlare di stili di vita si scontra contro una desolante verità: l'assunzione di responsabilità verso la propria salute dopo la menopausa è minima. L'istruzione è un fattore critico. Le più istruite e benestanti sono anche le più attente a mettere in pratica con costanza quanto serve per restare in salute. Per questo sono le più longeve. Un dato nemmeno menzionato nelle considerazioni di politica sanitaria che ho avuto modo di sentire negli ultimi anni in Italia. Un terzo delle donne italiane (milioni!) è abbandonato a un invecchiamento "naturale", di fatto una resa a una vecchiaia lunga e dolorosa.

Perché non ci impegniamo di più almeno sul fronte degli stili di vita e del controllo del peso, se non delle terapie ormonali? Il nostro Paese invecchia vertiginosamente. Nel 2020 ha raggiunto il minimo storico di nascite degli ultimi 150 anni: solo 400.000, a fronte di 700.000 morti. Il carico sanitario ed economico, oltre che emotivo e affettivo, tra poco sarà insostenibile.