

Menopausa: perché interessa le aziende e le loro politiche di welfare

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Perché le aziende dovrebbero seriamente considerare l'impatto che la menopausa può avere sulle donne che vi lavorano, e porla al centro dei loro progetti di welfare aziendale? E' questo infatti lo strumento principe per ottenere vantaggi sia per i o le dipendenti, sia per le aziende e il territorio. E' necessario perseguire i criteri ESG (Environmental, Social, Governance), utilizzati per valutare le prestazioni aziendali in termini di sostenibilità ambientale e responsabilità sociale. Questo può migliorare la salute dei/delle dipendenti, con impatto sulla stessa azienda in termini di reputazione, capacità di attirare talenti, ridurre la perdita di forza lavoro di qualità e creare un ambiente professionale positivo e ad alta energia.

Pensiamoci. A cinquant'anni una donna ha 25-30 anni di esperienza professionale: è nell'età dell'oro. E' al massimo delle potenzialità e delle competenze acquisite, sul fronte sia della specifica area di lavoro, sia della capacità di gestire situazioni complesse e di rapportarsi in modo costruttivo con collaboratori, dipendenti e superiori, nonché col contesto familiare e sociale. Nelle situazioni migliori, ha imparato a valorizzare intuizione, visione, intelligenza emotiva e cognitiva, energia vitale, talenti fisici e mentali, e a maturare nel tempo un ragionevole governo dei propri limiti. In questa luminosa stagione la menopausa può irrompere come un ciclone che colpisce il suo corpo, la sua energia vitale, la sua lucidità mentale e la sua qualità di vita, con contraccolpi pesanti anche sul suo livello di performance professionale. Che sia impiegata o funzionaria, insegnante o infermiera, poliziotta o CEO, tutto il suo corpo entra in una guerriglia biologica cellulare scatenata dall'infiammazione e dallo stress accesi dalla perdita degli ormoni per lei più preziosi. Una guerriglia che coinvolge tutti gli organi, col cervello in prima linea.

La perdita di ormoni sessuali – estrogeni e progesterone – dovuta all'esaurimento delle ovaie o alla loro asportazione (che interessa più del 20% delle donne italiane) ha infatti due conseguenze cardinali: la scomparsa del ciclo mestruale e la comparsa di sintomi con cui il corpo urla il suo bisogno di riavere gli ormoni perduti. Perché questo è un sintomo, in tutti noi: una perentoria richiesta di attenzione e di aiuto, gravemente disattesa proprio quando le donne vanno in menopausa. In Italia, sono dieci milioni!

Di queste, un terzo circa ha una transizione sopportabile, grazie a una buona produzione residua di ormoni maschili (testosterone e DHEA, progenitore di tutti gli ormoni sessuali, inclusi gli estrogeni) da parte delle ghiandole surrenali e delle ovaie, se non asportate.

Un altro terzo di donne ha sintomi che lentamente le usurano, ma a cui ritengono di potersi adattare, senza considerare il grande prezzo in salute che questa mancanza esige, giorno dopo giorno. L'aumento improvviso della temperatura corporea interna di circa quattro gradi centigradi in pochissimi secondi è infatti un potente fattore di stress biologico: dà una frustrata ai surreni, che aumentano di due-tre volte l'immissione nel sangue di cortisolo, ormone dello stress, per due-tre ore dopo la vampata. Se una donna ha otto vampate o più nell'arco delle 24 ore, si trova in uno stato di stress biologico serio e persistente tutto il giorno, per mesi e anni, se non inizia opportune terapie, ormonali o anche non ormonali (come il fezolinetant, finalmente disponibile anche in Italia, che rimette in fase l'interruttore della termoregolazione corporea,

riducendo così questo sintomo devastante, e l'insonnia associata, anche nelle donne che non vogliono o non possono assumere ormoni). Il 75% delle donne ha vampate, il 40% severe: non riescono più a dormire bene, al mattino si sentono senza energia, più depresse e ansiose. Molte lamentano di avere il cervello nella nebbia ("brain fog"), con riduzione delle capacità di attenzione, concentrazione e memoria, analitiche e decisionali.

In un terzo delle donne, infine, l'impatto della menopausa è devastante, con dolori articolari, muscolari e ossei a peggiorare il danno sul cervello, sul sonno, sull'energia vitale e sul cuore.

Venerdì 18 ottobre è la Giornata Mondiale della Menopausa. Ecco: se io avessi un'azienda, porterei avanti la cultura di migliori stili di vita, a cominciare dalla camminata mattutina di almeno minuti all'aria aperta. E offrirei alle donne che vi lavorano, se lo desiderano, l'opportunità di una visita medica finanziata dall'azienda con esami e terapie personalizzate, per ritrovare equilibrio ormonale, salute ed energia vitale, motivazione e soddisfazione professionale.

Quali saranno le aziende più smart, capaci di mettere la menopausa al centro del loro welfare aziendale, per valorizzare la salute delle donne che lavorano?