

Menopausa e indebolimento fisico: tutti gli antidoti

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

"Gentilissima professoressa, mia moglie è in menopausa da tre anni. Non ha mai preso farmaci, perché stava abbastanza bene. Negli ultimi mesi, però, ha iniziato a mettere su peso e a sentirsi sempre più debole, lei che una volta era forte ed energica. Una sua amica insiste che inizi una terapia ormonale, ma il medico è restio. Io credo che, prima di prendere gli ormoni, si possa fare altro sul piano degli stili di vita. Lei che cosa ne pensa?".

Vittorio (Bergamo)

Gentile signor Vittorio, la penso come lei: il mio primo consiglio alle donne in menopausa che, come sua moglie, lamentano un progressivo indebolimento muscolare è di curare innanzitutto il movimento fisico quotidiano e l'alimentazione. La terapia ormonale sostitutiva viene dopo, quando necessaria e in assenza di controindicazioni maggiori. Me lo suggerisce l'esperienza clinica e lo confermano autorevoli dati scientifici. Oggi, grazie alla sua lettera, mi concentro proprio sugli stili di vita rimandando, per la terapia ormonale, ai numerosi altri articoli pubblicati su questo sito.

Come cambiano il corpo e la forza fisica con l'età?

Innanzitutto si modifica la proporzione tra massa muscolare e massa grassa. La quantità di grasso aumenta mediamente dal 40 al 50 per cento, tra i 20 e i 60 anni, anche nei soggetti che mantengono lo stesso peso corporeo. Questo significa che, se a parità di peso la massa grassa aumenta, si verifica una parallela riduzione della massa muscolare, che mediamente è intorno ai tre chili in meno. La riduzione della massa magra inizia intorno ai 25 anni, è lenta e graduale fino ai 50 anni (meno 10 per cento globale) e subisce poi un'accelerazione marcata in coincidenza con la menopausa (1 per cento in meno/per anno fino ai 70 anni). L'effetto negativo sul muscolo è ancora più marcato se viene a mancare anche il testosterone prodotto dalle ovaie, come succede in caso di ovariectomia bilaterale. Oltre a queste riduzioni quantitative si registra una crescente atrofia di fibre muscolari, con un aumento dell'infiltrazione del tessuto adiposo nel muscolo stesso. Tutte queste modificazioni riducono il volume del tessuto contrattile disponibile per il movimento, ed ecco perché con l'età si riducono la forza e l'agilità, come sua moglie purtroppo nota.

Come si può rimediare a questo progressivo decadimento?

Innanzitutto bisogna trovare il tempo per fare ogni giorno almeno un'ora di movimento fisico: per esempio, camminare di buon passo, o fare nuoto, andare in bicicletta, ballare. Se si è un po' più allenate, vanno benissimo anche il tennis o lo sci. L'importante è esercitare anche gli addominali, e fare esercizi specifici per il punto vita e le braccia.

E sul fronte dell'alimentazione?

Anche qui ci vuole un po' di impegno. Il metabolismo basale si riduce del 10% circa a ogni decade dopo i vent'anni, con una perdita ulteriore dopo la menopausa. Bisogna perciò mangiare molto meno, scegliendo cibi ricchi di antiossidanti: personalmente mangio frutta e verdura, cereali e legumi, miele, uova alla coque, riso, yogurt magro, mandorle, e solo raramente carne o pesce. Di vino, è meglio consumarne non più di uno o due bicchieri alla settimana: l'alcol eccessivo aumenta il rischio di tumori al seno. Vanno invece totalmente aboliti i superalcolici.

Altri consigli?

Zero fumo, e massimo rispetto del sonno. Si dovrebbero dormire almeno sette ore per notte, meglio otto: il riposo profondo cancella lo stress della giornata, riduce l'infiammazione, diminuisce il bisogno di cibi grassi e dolci, e ci aiuta a fare sport con più costanza.