

## Menopausa: le possibili terapie a 60 anni

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

### La risposta in sintesi

Gentile amica, l'ipercolesterolemia e l'ipertensione sono due severe controindicazioni alla terapia ormonale sostitutiva a tutte le età. L'insonnia, dal canto suo, è un potente nemico della salute, perché peggiora l'ipertensione. E' quindi fondamentale curare innanzitutto gli stili di vita: solo dopo sarà possibile prendere in considerazione le possibili opzioni farmacologiche.

In questo video illustro:

- i benefici di una camminata quotidiana di 45-60 minuti al giorno, a passo veloce, di primo mattino: attivazione dei bioritmi, ottimizzazione dell'utilizzo periferico dell'insulina, miglioramento della pressione e della frequenza cardiaca, riduzione delle tensioni, potenziamento dell'azione dei farmaci per la pressione e il colesterolo, controllo del peso;
- alcune alternative terapeutiche adatte alla sua età, tenendo presente che solo la valutazione della sua completa storia clinica può consentire di scegliere la soluzione più efficace e più sicura;
- perché la somministrazione per via transdermica è comunque da preferire a quella per bocca;
- come un responsabile "lavoro di squadra" fra il ginecologo e la paziente consenta di impostare un progetto di longevità a lungo termine, in cui la salute vada a braccetto con la felicità.

Realizzazione tecnica di Monica Sansone