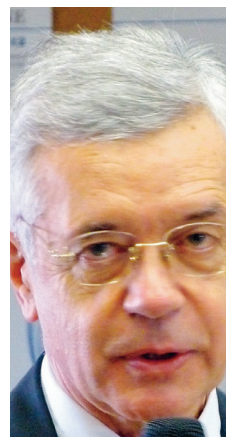


LA PAGINA DELLA SALUTE

Convivere bene con la menopausa: parola all'esperto

Fino a non molti anni fa si riteneva che tale periodo costituisse l'inizio della vecchiaia, ma c'è dell'altro



GLENNIS MENOZZI

NATO A REGGIO EMILIA, 24 GENNAIO 1950, HA IVI CONSEGUITO LA Maturità PRESSO IL Liceo Classico, LA LAUREA IN MEDICINA E CHIRURGIA PRESSO L'UNIVERSITÀ DI BOLOGNA (110/110 E LODE), LA SPECIALIZZAZIONE A MODENA IN OSTETRICIA E GINECOLOGIA (60/60) E LA SPECIALIZZAZIONE IN FISIOPATOLOGIA DELLA RIPRODUZIONE A PARMA (90/90). DIRETTORE DELL'UO DI OSTETRICIA E GINECOLOGIA OSP DI SUZZARA MN DAL 1990 AL 2000, POI DIRETTORE DELL'UO DI OSTETRICIA E GINECOLOGIA OSPEDALE DI SCANDIANO RE, DAL 2000 AL 2010, POI RESPONSABILE DELLA GINECOLOGIA DELLA CLINICA VILLA VERDE DI RE IN CARICA CHE RICOPRE TUTTORA. HA CONSEGUITO LA LAUREA EUROPEA PRESSO L'UNIVERSITÀ DI CLERMONT FERRAND IN FRANCIA NELLA SPECIALITÀ DI TELECHIRURGIA GINECOLOGICA MICROINVASIVA. HA RICOPERTO L'INCARICO DI SEGRETARIO REGIONALE DELLA SEGI, SOCIETÀ SCIENTIFICA DI ENDOSCOPIA GINECOLOGICA, PER 4 ANNI DAL 2005 AL 2009. AUTORE DI NUMEROSE PUBBLICAZIONI SCIENTIFICHE, È MEMBRO DI SOCIETÀ SCIENTIFICHE NAZIONALI

Con il termine Menopausa, si intende la comparsa dell'ultima mestruazione. Il periodo che precede di alcuni anni si definisce come

Premenopausa ed il periodo che segue come Postmenopausa.

Fino a non molti anni fa si riteneva che tale periodo costituisse l'inizio della vecchiaia, poiché cessava la vita riproduttiva ed il corpo subiva una serie di cambiamenti importanti.

Attualmente questo tipo di percezione si è modificato, sia per l'allungamento significativo della aspettativa di vita femminile, sia per la disponibilità di terapie specifiche che attenuano i cambiamenti ed i disturbi tipici del periodo, sia per la diffusione delle tecniche di fecondazione assistita che rendono possibile la gravidanza anche a queste età. Normalmente la Menopausa si colloca fra i 48 ed i 52 anni, ma esistono casi di Menopausa Precoce e Tardiva.

Dottor Menozzi, quali sono i sintomi?

Il progressivo esaurimento del patrimonio follicolare ovarico determina irregolarità mestruali con progressivo allungamento dei cicli fino alla cessazione definitiva. Il conseguente calo degli Estrogeni determina la comparsa di sintomi tipici del periodo: Vampate di calore in prevalenza notturne e localizzate al viso, insonnia, irritabilità, stato depressivo, calo del desiderio sessuale, i rapporti possono diventare dolorosi, aumento di Peso e dei valori pres-



sori e dopo alcuni anni Osteoporosi.

Quali cure possono essere adottate per prevenire questi disturbi?

I possibili rimedi a questi cambiamenti che coinvolgono l'80% delle donne in perimenopausa sono rappresentati da uno stile di vita più sano, incrementando l'attività fisica che serve per prevenire la perdita di calcio dalle ossa e quindi utile per la prevenzione

dell'osteoporosi e importante per la prevenzione del rischio vascolare che in questo periodo aumenta in modo significativo.

Eliminare il fumo ed eventuali abitudini alimentari scorrette.

Per le donne particolarmente sintomatiche, dopo una accurata selezione sulla base di eventuali fattori di rischio, si può proporre la "terapia sostitutiva", che consiste nella somministrazione di piccole quan-

tità di Estrogeni e Progesterone che, in varie formulazioni sono in grado di attenuare tali sintomi, rendendo possibile una vita sociale ed affettiva soddisfacente.

Sulla base della documentazione scientifica esistente, queste terapie vanno proposte singolarmente, dopo attenta valutazione del rapporto rischi/benefici.

Quali sono i benefici della terapia ormonale sostituti-

va?

I benefici della HRT cioè della terapia ormonale sostitutiva, oltre a attenuare le vampate di calore, l'insonnia e i disturbi dell'umore, migliorano l'assetto metabolico ed il rischio vascolare, la distribuzione del grasso corporeo, migliorano il trofismo delle mucose urogenitali, riducendo la frequenza delle cistiti migliorando l'attività sessuale. Se assunti per periodi lunghi, prevengono

l'Osteoporosi. Se prescritti dopo opportuna selezione delle pazienti, i rischi sono molto bassi, come il rischio di Cancro mammario che aumenta di poco dopo 5 anni di terapia.

In conclusione, la menopausa va considerata come un periodo fisiologico che se correttamente affrontata può essere superata senza particolari disagi, se necessario ricorrendo all'aiuto di specialisti che sanno dare le giuste indicazioni.

GIORNATA INFORMATIVA AL S.MARIA

Prevenire l'ictus, un successo

Grande partecipazione alla giornata di sensibilizzazione e prevenzione dell'ictus cerebrale che si è svolta domenica 5 marzo ai Poliambulatori dell'Arcispedale di Reggio Emilia e che è stata organizzata da A.L.I.Ce. Onlus - Associazione Lotta all'Ictus cerebrale in collaborazione con la struttura di Neurologia dell'Azienda Ospedaliera Ircs Santa Maria Nuova.

Oltre 300 persone si sono sottoposte ai controlli gratuiti dei parametri collegati ai più importanti fattori di rischio vascolare: glicemia, colesterolo, pressione arteriosa e determinazione del ritmo cardiaco.

Un team di medici specialisti ha valutato i soggetti che presentavano due o più parametri alterati spiegando loro il significato del rischio di ictus cerebrale e l'importanza della prevenzione attraverso corretti stili di vita e attività fisica. Tra i partecipanti moltissimi giovani e donne. Grande la soddisfazione dei professionisti e dei volontari per l'alta adesione all'iniziativa. Grazie a una costante preven-

zione e a una attenta diagnosi precoce, il rischio di ictus e le sue conseguenze possono essere nettamente ridotti. Sono punti cardine dell'azione preventiva l'individuazione e la quantificazione del rischio e il conseguente avvio di un percorso di correzione dei fattori individuati: modifica delle abitudini di vita, abolizione del fumo, monitoraggio e/o terapia dell'ipertensione arteriosa, del diabete e della fibrillazione atriale.

A.L.I.Ce. Reggio Emilia Onlus è attiva dal 1998. Ne fanno parte persone colpite da ictus, loro familiari, neurologi esperti nella diagnosi e nel trattamento della patologia, medici, fisioterapisti, logopedisti, infermieri, personale sanitario e volontari. A.L.I.Ce. Reggio Emilia fa parte di A.L.I.Ce. Italia Onlus, una Federazione di 20 Associazioni Regionali di volontariato che operano sul tema dell'Ictus cerebrale. A.L.I.Ce. Italia Onlus è inoltre membro della World Stroke Organization (WSO) e di Safe (Stroke Alliance For Europe), attiva in 17 paesi europei,



che ha diffuso le linee guida per la prevenzione e una migliore cura dell'ictus in un documento rivolto al Parlamento Europeo e a tutti i governi dell'Unione Europea.

Gli obiettivi dell'associazione A.L.I.Ce. Reggio Emilia Onlus sono: Migliorare la qualità della vita e delle persone colpite da ictus, dei loro familiari e delle persone a rischio; diffondere la cultura della prevenzione; facilitare l'informazione per un tempestivo riconoscimento dei primi sintomi della malattia così

come delle condizioni che ne favoriscono l'insorgenza; divulgare le informazioni sulla curabilità della malattia; creare un collegamento tra pazienti, familiari e personale sanitario al fine di facilitare al massimo il recupero funzionale e consentirne un rapido inserimento della persona colpita da ictus nell'ambiente familiare, sociale e lavorativo.

A.L.I.Ce. Reggio Emilia Onlus ha la propria sede in Reggio Emilia Via Agosti n.6; www.alicereggiomilia.it

La vista può volare via: combattiamo il glaucoma

Torna anche quest'anno l'appuntamento di prevenzione dedicato alla Settimana Mondiale del Glaucoma, che si celebrerà dal 12 al 18 marzo in circa 90 città italiane. La campagna sociale promossa dall'Agenda Internazionale per la Prevenzione della Cecità-IAPB Italia Onlus vede la collaborazione delle Sezioni Provinciali dell'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti (UICI) per la promozione di diverse iniziative di sensibilizzazione sul glaucoma, che andranno dalla presenza di gazebo informativi in molte piazze d'Italia alla proposta di check-up oculistici gratuiti a bordo di unità mobili oftalmiche.

Anche a Reggio Emilia, grazie all'aiuto di tanti volontari, la sezione provinciale UICI effettuerà la di-

stribuzione di materiale informativo, con stand allestiti in occasione dei mercati settimanali in diversi Comuni tra cui Reggio Emilia, Scandiano, Rubiera, Sant'Illario, Guastalla e Gualtieri. Inoltre, metterà a disposizione il proprio ambulatorio oculistico, di Corso Garibaldi 26 a Reggio Emilia, per controlli della vista effettuati con la collaborazione di medici specialisti, che presteranno gratuitamente il loro lavoro. Per prenotare la propria visita oculistica gratuita è possibile contattare la sede dell'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti di Reggio Emilia al numero 0522-435656.

Il glaucoma è una malattia molto frequente, i cui danni si possono evitare grazie ad una prevenzione mirata.