

SALUTE E BENESSERE



# Osteoporosi sottovalutata

3 dicembre 2018



Condividi su facebook



L'osteoporosi in Italia si stima colpisca circa 4 milioni di persone, in maggioranza donne in post-menopausa. Il 41,5% di chi soffre di questa malattia non ha ricevuto a seguito di una frattura alcun farmaco anti-osteoporotico.

## Osteoporosi sottovalutata

Ossa fragili che si rompono per colpa dell'**osteoporosi**. Una malattia che in Italia si stima colpisca circa 4 milioni di persone, in maggioranza donne in **post-menopausa**. Per queste persone il rischio di fratture aumenta soprattutto se vengono trascurate alcune indicazioni. Il 41,5% di chi soffre di questa malattia non ha ricevuto a seguito di una frattura alcun farmaco anti-osteoporotico. Dei pazienti

trattati, l'83,6% ha ricevuto il supplemento di calcio o di vitamina D. Durante un periodo medio di osservazione dopo la frattura di circa 3 anni, è emerso che circa la metà (50,8%) dei pazienti trattati con farmaci **anti-osteoporosi** non ha aderito alla terapia. È quanto emerge da una ricerca di farmacoeconomia realizzata da Clicon Health Economics and Outcomes Research presentata al congresso CosmoSenior di Rimini, promosso da Federanziani.

---

*Leggi anche: **Bere troppo alcol fa male alle ossa***

---

Lo studio ha analizzato i database amministrativi di 5 Asl italiane, 3.475 pazienti di età 50 o più anni con diagnosi di osteoporosi che rispettavano i parametri inclusivi imposti dallo studio. Per evitare costi inutili e migliorare la salute e la qualità della vita delle persone in terza e quarta età, quelle più esposte alle fratture da fragilità ossea, è nato il progetto a livello nazionale "Fai la prima mossa. Cura le tue ossa" la più grande iniziativa mai realizzata in Italia, che ha riunito 11 società scientifiche di medicina generale e specialistiche, Federfarma, Anmar Onlus - Associazione nazionale malati reumatici Onlus e Senior Italia Federanziani, realizzata grazie al supporto incondizionato di Abiogen Pharma e Italfarmaco.

*"Le fratture osteoporotiche hanno importanti conseguenze, sia in termini di mortalità e disabilità motoria, con alti costi sanitari e sociali che rendono l'osteoporosi uno dei principali problemi di salute pubblica – ha spiega Luca Degli Esposti, economista, Clicon Health Economics and Outcomes Research – Oltre alle considerazioni di carattere clinico, infatti, le fratture sono correlate ad elevati costi sanitari diretti, specialmente quelli delle ospedalizzazioni. Dalla ricerca emerge un costo medio annuo per il Ssn di oltre 39 mila euro per i pazienti con diagnosi di osteoporosi non trattati, di poco meno di 11.500 euro per quelli trattati con i soli farmaci osteoporotici e di 7.200 euro per i pazienti trattati anche con supplementazione di calcio e vitamina D, segno che l'utilizzo appropriato delle terapie per trattare l'osteoporosi, in accordo con le linee guida esistenti, può migliorare la prognosi dei pazienti e ridurre i costi assistenziali".*

Secondo l'indagine: *"L'analisi del rischio di ri-frattura e di mortalità nel periodo di osservazione ha evidenziato che i pazienti non trattati hanno avuto un rischio superiore del 55,6% per l'esito di una ri-frattura e 36% per l'esito mortalità rispetto ai pazienti trattati con farmaci anti-osteoporosi. Inoltre, nel gruppo dei pazienti trattati, coloro che hanno assunto anche la supplementazione di calcio e/o vitamina D hanno avuto un rischio inferiore sia di ri-frattura (inferiore del 64,4%) che di mortalità (inferiore del 47,1%) rispetto ai pazienti trattati senza supplementazione".*

*"Le Linee guida nazionali per il paziente osteoporotico che ha già sperimentato una frattura possono essere ricondotte a tre raccomandazioni: opportuno trattamento*

*farmacologico per la prevenzione secondaria, aderenza al trattamento farmacologico raccomandato dal medico, e adeguato apporto di calcio e vitamina D - chiarisce Angelo Testa, presidente del Sindacato nazionale medici italiani - Alla base di tali raccomandazioni vi sono evidenze di aumentato rischio di ri-fratture in pazienti osteoporotici con precedente frattura quando non opportunamente trattata oppure, se il trattamento anti-frattura è stato prescritto, quando il paziente non aderisce alla terapia. Inoltre, uno scarso apporto di calcio e vitamina D in pazienti trattati con farmaci anti-osteoporosi è stato correlato ad una ridotta protezione delle fratture. Per queste ragioni, l'integrazione è raccomandata anche dall'Aifa per i pazienti a rischio di frattura da fragilità o successiva frattura che inizia il farmaco per l'osteoporosi".*

*Gli esperti hanno ricordato che le fratture da fragilità "determinano limiti nella deambulazione, dolore cronico, perdita di indipendenza da parte del paziente e anche un aumento di mortalità associato, basti considerare che la mortalità ad un anno dalla frattura al femore è del 15-20%".*

*"Ad oggi - osserva Silvia Tonolo, presidente Anmar - sono disponibili diverse categorie di farmaci con un'azione specifica sul metabolismo osseo, in grado di ridurre l'incidenza delle fratture da fragilità e dovrebbero essere riservati a tutti coloro che sono particolarmente a rischio. Il ruolo degli integratori di calcio e vitamina D nella dieta dei pazienti è da tempo riconosciuto ed è il trattamento non farmacologico ottimale di grande importanza".*

Le indicazioni contenute in questo sito non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto fra professionisti della salute e il lettore. È pertanto opportuno consultare sempre il proprio medico curante e/o specialisti. [Disclaimer»](#)



SPECIALI



# Natale 2018

I NOSTRI SPECIALI



SPECIALI



## Ricette con ingredienti di stagione invernali

I NOSTRI SPECIALI



SPECIALI



## Tendenze moda Autunno Inverno 2019

I NOSTRI SPECIALI

---

# Menopausa: sintomi e disturbi, quanto dura e cosa succede dopo la fine delle mestruazioni

27 novembre 2018



 Condividi su facebook



La menopausa è un passaggio delicato per ogni donna, il termine dell'età fertile è annunciato da diversi sintomi e da alcuni disturbi per i quali esistono rimedi utili, ecco i nostri consigli per affrontare questo momento nel modo migliore

## Menopausa

La **menopausa** è un momento delicato che ogni **donna** a un certo punto della sua vita si trova ad affrontare. Il **ginecologo** è senza dubbio la figura di riferimento in questo caso, colui o colei che ci può guidare in questa transizione, stabilendo quale sia la **terapia** più adatta al nostro corpo, qualora ce ne sia il bisogno. Vediamo insieme qualche utile indicazione per comprendere meglio cosa accade al **corpo** in questa nuova fase della nostra vita, cosa cambia e cosa possiamo fare.

- [Cos'è la menopausa?](#)
- [Sintomi e disturbi della menopausa](#)
- [Età menopausa](#)
- [Rimedi naturali menopausa](#)
- [Esami menopausa](#)
- [Premenopausa](#)
- [Climaterio](#)

- Menopausa precoce
- Contrastare aumento di peso
- Sesso in menopausa
- Menopausa e gravidanza
- Sport in menopausa
- Giornata mondiale della menopausa

## Cos'è la menopausa? Un video per spiegare il significato

Cos'è la menopausa e cosa significa? In questo **video** mettiamo in luce le caratteristiche più importanti della menopausa



### 1. Sintomi e Disturbi della menopausa

Ci sono un buon numero di sintomi che ci dicono che il nostro corpo sta per entrare in **menopausa**, questi **sintomi** possono cominciare a manifestarsi già alcuni anni prima dell'**ultima mestruazione**. Molti di essi si devono all'alterarsi della quantità prodotta di due **ormoni, estrogeno e progesterone**, che durante la vita di una donna sono prodotti dalle **ovaie** e regolano la **fertilità**. Quali sono dunque questi sintomi? Esaminiamoli insieme



- **Ciclo mestruale irregolare** - Non è insolito che nel periodo precedente la menopausa le **mestruazioni** si presentino in maniera **irregolare**, o molto vicine tra loro, oppure, al contrario, comparando solo in alcuni mesi. Non è infrequente nemmeno che si verifichi il cosiddetto spotting fra una mestruazione e l'altra, fino al manifestarsi della **metrorragia**. Non possono comunque esserci **mestruazioni in menopausa**.
- **Secchezza** - Molte donne che stanno entrando in **menopausa** notano che la capacità di lubrificarsi della vagina diminuisce, per questo non è insolito soffrire di **secchezza vaginale** che porta anche **prurito intimo**
- **Sbalzi di umore** - I **nostri ormoni** sono responsabili, almeno in parte, anche del nostro umore. Lo sa bene chi soffre di una **sindrome premenstruale** abbastanza forte. A causa della **variazione dei livelli di estrogeno e progesterone**, l'umore può subire degli alti e bassi anche quando la menopausa sta per arrivare
- **Caldane o vampate** - Probabilmente questo è il sintomo più noto della **menopausa**, le cosiddette vampate di calore che possono variare per intensità e anche per durata, sia del singolo episodio, sia del prodursi delle caldane per un certo numero di anni.
- **Seno in menopausa** - Perde tono, si "svuota" e talvolta aumenta di una o due taglie a causa anche dell'aumento di peso

Uno dei **disturbi** caratteristici del periodo della menopausa è una scarsa qualità del sonno. Ci sono donne che in menopausa lamentano una difficoltà a prendere sonno o che invece non riescono a dormire tutta la notte come facevano in precedenza. La **tachicardia** è un altro dei disturbi che spesso colpisce le donne in menopausa che talvolta soffrono di palpitazioni. Ad ogni buon conto, anche se sapete già di essere in menopausa, se riscontrate questi sintomi è bene segnalarli al proprio medico curante in modo che egli valuti se si tratti effettivamente di problematiche legate alla menopausa o se non sia più opportuno ricorrere ad una visita specialistica dal cardiologo. Possono verificarsi anche problemi di **incontinenza urinaria**.

## 2. A che età si va in menopausa e quanto dura?

Non c'è **un'età precisa** in cui si va in menopausa, quest'ultima può iniziare in momenti diversi per ogni donna. In genere una **donna che si avvicina ai 50** è anche più vicina alla menopausa, ma ci sono anche donne che vanno in menopausa precocemente (e non si tratta di una situazione normale), già verso i 40 anni. La

**menopausa** non ha una durata, una volta che si entra in menopausa vi si resta, se ne possono alleviare gli effetti grazie alle terapie ormonali con la **pillola anticoncezionale** (in alcuni casi e solo su indicazione del ginecologo) ma non è una situazione reversibile. Sicuramente però fastidi e disturbi correlati alla menopausa possono risolversi e stabilizzarsi già dopo un paio di anni.

### 3. Menopausa: cure e rimedi naturali

- Cimifuga
- Trifoglio rosso
- Soia
- Discorea villosa
- Olio di lino

Queste sono le **erbe** a cui generalmente si ricorre come rimedio naturale per contrastare i sintomi della menopausa. Tuttavia è bene sapere che il percorso della menopausa va sempre accompagnato dall'occhio vigile del ginecologo che prescriverà le necessarie cure e farmaci. In molti casi si parla di terapia ormonale sostitutiva, che va proprio a supplire alla carenza di ormoni tipica della menopausa. E' bene confrontarsi esaurientemente con il ginecologo sui sintomi che si riscontrano, eseguire attentamente le analisi mediche prescritte grazie alle quale il medico potrà fare un bilancio preciso.

### 4. Esami in menopausa, quando farli

Il **momento della menopausa** arriva per tutte le donne in genere tra i 45 ed i 55 anni. Quando ci si avvicina a questa fase, i sintomi della menopausa possono iniziare ad essere percepiti e possono durare anche 6/8 anni prima della menopausa vera e propria. I cambiamenti che una donna deve affrontare sono molti ed è importante affidarsi ad un bravo ginecologo che possa aiutarci in questa fase così delicata. Non esiste un **test o esame** che possa prevedere con assoluta esattezza il momento in cui arriverà la menopausa, ma quando si inizia a vivere il periodo perimenopausale è indispensabile fare un **controllo medico completo** e sottoporsi ad una serie di analisi e visite.

### 5. Premenopausa

La **premenopausa** altro non è che il **periodo che precede la menopausa** vera e propria, ovvero proprio quel momento in cui si verificano i **primi sintomi**, ma il **ciclo mestruale** non è ancora del tutto assente. La durata della **premenopausa** può cambiare da donna a donna, ogni corpo è un discorso a sé, ma in genere si aggira fra i 5 e i 7 anni. Parliamo invece di **menopausa** vera e propria e quindi di fine della fase di premenopausa dopo che le **mestruazione** sono scomparse da un anno, non meno.

---

Leggi anche: **Le visite mediche che le donne devono fare per ogni fascia d'età**

---

## 6.Climaterio

Il **climaterio** è un altro termine che viene usato di frequente quando si parla di **menopausa**, ma cosa significa esattamente? Ebbene il **climaterio** racchiude in un termine solo l'insieme dei cambiamenti di ordine **fisiologico** che il corpo di una donna attraversa dalla premenopausa fino all'ultima mestruazione. Forse non tutti sanno che climaterio definisce non solo questo **periodo** di importanti modifiche nell'universo femminile, ma anche in quello maschile, si parla anche infatti di **climaterio maschile**.

## 7.Menopausa precoce

Quando si può parlare di **menopausa precoce**? Si definisce **menopausa precoce** la cessazione totale, ovvero da più di 12 mesi, del ciclo mestruale **prima del compimento dei 40 anni di età**. Possono esistere diverse cause che portano alla menopausa precoce, alcuni di carattere fisiologico, altri invece non è al momento possibile identificarli. La **menopausa precoce** può anche venire indotta come parte o conseguenza di un trattamento medico per curare una specifica patologia.

## 8.Contrastare aumento di peso in Menopausa

Non esiste una **dieta** generica da seguire in **menopausa** anche perché, lo ripetiamo, il corpo di ogni donna e il modo di regire sono sensibilmente diversi. Sicuramente **rallentando il metabolismo** è importante fare una dieta sana ed equilibrata e anche in questo caso può venirci in aiuto il nostro medico o un nutrizionista che ci consigli a dovere. Oltre all'**alimentazione** è fondamentale cercare di avere uno stile di vita sano, che preveda di fare movimento con costanza e continuità.

Non è un segreto per nessuno che durante la **menopausa** sia più facile prendere peso. A causa della variazione dei **livelli di estrogeni** infatti anche il **metabolismo** subisce delle modifiche, si rallenta e di conseguenza non siamo più in grado di bruciare lo stesso numero di calorie. Oltre alla questione del peso, c'è anche un secondo fattore da tenere presente quando parliamo di **dieta e alimentazione in menopausa**: l'**osteoporosi**, direttamente collegata alla diminuzione di estrogeni prodotti. La capacità di calcificazione delle ossa cala e per questo è fondamentale, oltre a fare **controlli specifici come la MOC**, avere un'**alimentazione** che non trascuri la presenza di **cibi ricchi di calcio**. In **menopausa** bisognerebbe inoltre cercare di evitare gli alimenti troppo grassi o che contribuiscono alla formazione del colesterolo, la mancanza di estrogeni fa sì che anche il nostro **apparato cardiocircolatorio** sia più esposto a rischi e dobbiamo quindi proteggerlo. **E non dimentichiamo la ritenzione idrica!**

## 9. Sesso in menopausa

Il **calo della libido** in menopausa non dovrebbe essere un tabù, dovrebbe essere una questione di cui parlare affinché ogni donna riesca a superare questo momento. Cosa possiamo fare? Visto che il nostro corpo attraversa importanti cambiamenti in questa fase, dobbiamo cambiare anche sotto le lenzuola. Si possono sperimentare **nuove posizioni** e si può dedicare un maggior tempo all'incontro intimo con il partner. Ad esempio per aiutare il corpo a rilassarsi si possono fare dei massaggi che oltre a distenderci ci aiutino anche ad entrare nel mood giusto, accompagnandoci verso il rapporto vero e proprio con delicatezza.

**Come aumentare il desiderio in menopausa?** Ci sono tanti modi per fare in modo che il **desiderio sessuale** torni durante la **menopausa**. In alcuni casi, oltre all'aiuto medico, si può ricorrere a **rimedi** che ci facciano sentire più a nostro agio con il nostro corpo, perché la strada per ritrovare il piacere passa anche per l'amore che abbiamo per noi stesse. Si può ad esempio imparare a **giocare con il lubrificante**, insegnando come fare anche al partner, in modo da superare il problema della secchezza vaginale. Ma bisogna anche imparare a prenderci cura di noi, magari introducendo una lingerie che ci faccia sentire desiderabili e sexy.

## 10. Menopausa e gravidanza

Una domanda che spesso le donne si pongono è se sia in qualche modo possibile **rimanere incinta durante la menopausa**. Occorre fare una precisazione: se definiamo **menopausa** la **cessazione totale delle mestruazioni da 12 mesi**, allora il

rischio della gravidanza è praticamente nullo (anche se è sempre bene ascoltare ciò che ci dice il nostro ginecologo e vedere se ci propone in ogni caso un metodo **contraccettivo**); tuttavia, se per **menopausa** intendiamo tutto il periodo che abbraccia i primi sintomi e si estende fino al **termine dell'età fertile**, allora dobbiamo sapere che un **rischio di gravidanza esiste**. La nostra **fertilità in quella fase è bassa**, ma non inesistente e non è quindi impossibile rimanere incinta.

## 11.Sport in menopausa

Fare **sport in menopausa** è importante perché l'attività fisica svolge una doppia azione: da un lato ci aiuta a rinforzare il corpo che è maggiormente esposto ai rischi dell'osteoporosi, dall'altro è un importante sostegno dal punto di vista psicologico perché ci aiuta a **mantenere un umore più stabile e sereno**. Non esistono degli sport particolarmente indicati per la **menopausa**, ma bisognerebbe abbinare all'attività aerobica, che aiuta a bruciare grassi, anche un'attività con i pesi, seppure leggera, per mantenere in perfetta forma anche l'apparato muscolo scheletrico. Anche lo **yoga** è consigliato, perché malgrado non sia aerobico permette alla mente di rilassarsi e offre al corpo delle posizioni che ne rafforzano la muscolatura.

## 12. Menopausa maschile o andropausa

La **menopausa maschile** viene chiamata andropausa e ha sul corpo dell'uomo effetti simili a quelli della menopausa sulla donna. L'**andropausa** tuttavia ha dei tempi ben più lunghi e si può protrarre anche per un periodo di 10 anni. I sintomi che si riscontrano nell'uomo sono per certi versi simili a quelli che si hanno nella donna e dipendono sempre dai **cambiamenti ormonali**. La mancanza di sonno, le vampate tanto per fare un esempio, sono fra i sintomi di cui può soffrire anche l'uomo in andropausa. Naturalmente la menopausa maschile influenza anche la **sfera sessuale**, per cui può diminuire la capacità di avere o di mantenere un'erezione e cala anche il desiderio.

## 13.Giornata Mondiale della Menopausa

Il **18 ottobre** si celebra la **Giornata Mondiale della Menopausa**, è una giornata importante in cui ogni anno si tengono iniziative ed eventi per informare e offrire sostegno alle donne che affrontano questo periodo. Check up, attività informative, incontri per trovare risposta alle proprie domande e per confrontarsi con altre donne nella stessa situazione. **Come aiutare una donna in menopausa?** La

**menopausa** è un momento delicato e può rappresentare una fase di fragilità per la donna che la vive e che si trova a doversi confrontare con la **fine dell'età fertile**, realtà non facile da accettare. Per questa ragione è importante **rivolgersi al ginecologo**, che certamente può darci il sostegno necessario dal punto di vista medico, ma è anche fondamentale concentrarsi e dedicarsi ad altri aspetti della propria vita, facendo affidamento alla propria rete sociale. In qualche modo bisogna integrare questi cambiamenti nella propria esistenza, scoprendo in maniera diversa la nostra femminilità che certo non scompare con l'**ultima mestruazione**, anzi. Può essere indicato, qualora i sintomi della menopausa siano importanti anche a livello psicologico, un colloquio con un terapeuta che ci indirizzi e ci aiuti a vivere questa nuova fase della vita.

E' sempre difficile confrontarsi con la **fine dell'età fertile** e per questa ragione ci sono **donne che negano la menopausa**, nel senso che molto semplicemente non ne parlano e non vi fanno mai riferimento. In parte quindi c'è sicuramente una difficoltà personale di base, che può anche dipendere dall'aver scelto di non volere figlio o al contrario dall'aver sempre avuto uno spiccato (e appagato) spirito materno a cui, simbolicamente, sembra di dover dire addio. In parte è anche una questione sociale, che ha sempre voluto che donna e **procreazione** fossero visceralmente legati, senza tener conto del fatto che l'essere donna non passa necessariamente per la capacità di potere e volere mettere al mondo un'altra vita.

Le indicazioni contenute in questo sito non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto fra professionisti della salute e il lettore. È pertanto opportuno consultare sempre il proprio medico curante e/o specialisti. Disclaimer»

---

Ti potrebbe interessare anche:



PIANETADONNA.IT

## Le patate al forno perfette: tutti i segreti

PARTNER - LEXUS

# Gamma NX Hybrid. L'arte di sapersi distinguere.



L'ultimo taglio di Paola Barale, dopo l'uramaki...





PIANETADONNA.IT



## Occhiali da vista, tendenze autunno inverno 2017...



PIANETADONNA.IT

Le borse e gli accessori: i must have di tendenza...

PARTNER  SHISEIDO

# Naïma Loves You: il nuovo programma fedeltà Naïma!

Raccomandato da

---



© Copyright 2018 Arnoldo Mondadori Editore Spa - riproduzione riservata - P.IVA 08386600152

Tutti i servizi sono erogati, agli stessi termini e condizioni, da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. quale società incorporante di Banzai Media S.r.l.

[Chi siamo](#) | [Condizioni d'uso](#) | [Privacy](#) | [Privacy Policy](#) | [Cookie Policy](#) | [Disclaimer](#) | [Mappa del sito](#)