



Giornata menopausa, Di Carlo (Sim): «Donne over 50 una risorsa per il Paese»•

## Descrizione

(Adnkronos) « La menopausa è un argomento importantissimo. Le donne over 50 sono circa un quarto della popolazione italiana, e sono una risorsa sociale straordinaria. Certo, questo momento della vita della donna corrisponde alla cessazione definitiva del ciclo mestruale, ma la questione centrale è il cambiamento ormonale, in particolare il calo degli estrogeni. Questo comporta 2 conseguenze. Da una parte, causa i sintomi tipici che conosciamo: le vampe di calore, la sudorazione, l'insonnia, la tendenza alla depressione e così col passare del tempo è la secchezza vaginale e le difficoltà nei rapporti. Dall'altra parte, la carenza ormonale espone progressivamente a una serie di patologie di grande impatto sociale: le malattie cardiovascolari, l'osteoporosi e alcune neurodegenerative». Così Costantino Di Carlo, presidente della Società italiana della menopausa (Sim), all'Adnkronos Salute commenta l'importanza della Giornata mondiale della menopausa, che si celebra il 18 ottobre. Il tema scelto quest'anno dall'International Menopause Society, che promuove l'evento, riguarda «la medicina dello stile di vita». L'obiettivo è sottolineare come uno stile di vita corretto rappresenti la prima vera forma di medicina preventiva».

A tale proposito, la società scientifica internazionale ha individuato dei pilastri. Il primo riguarda l'alimentazione equilibrata. «È fondamentale» spiega Di Carlo « Un esempio positivo è la dieta mediterranea, che fornisce un buon equilibrio di nutrienti e aiuta a controllare i fattori di rischio metabolici e cardiovascolari. Un altro pilastro è continua è l'attività fisica, che oggi deve essere considerata a tutti gli effetti una prescrizione medica. Ogni donna dovrebbe individuare il tipo di esercizio più adatto alla propria età e condizione».

Poi ci sono le abitudini da evitare: non fumare, limitare il consumo di alcol e, naturalmente, evitare ogni altra sostanza dannosa. Particolarmente importante è curare il sonno, dormire un numero sufficiente di ore e assicurarsi una buona qualità del riposo. C'è poi un aspetto spesso trascurato: osserva l'esperto. Riguarda la rete sociale e le relazioni: con molte persone tendono a isolarsi, ma tutte le ricerche mostrano che mantenere una buona rete di amicizie e relazioni sociali è un potente fattore di protezione per la salute fisica e mentale. Infine aggiunge: «È importante imparare a gestire lo stress. Non è facile, certo, ma con il tempo si può imparare a lasciare andare alcune preoccupazioni o tensioni che da giovani ci sembrano fondamentali, e

affrontare la vita con maggiore equilibrio e serenitÃ . In fondo, questo Ã" anche uno dei messaggi piÃ¹ belli della menopausa â?? riflette Di Carlo â?? imparare a prendersi cura di sÃ© con consapevolezza e gentilezzaâ?•.

In questo contesto, â??la terapia ormonale sostitutiva, rappresenta la cura piÃ¹ efficace per i sintomi e le conseguenze della carenza estrogenica â?? illustra il ginecologo â?? Lâ??importante Ã" che venga prescritta e utilizzata in modo corretto, valutando attentamente, caso per caso, quale sia la terapia piÃ¹ adatta e opportuna, e tenendo conto delle eventuali controindicazioni specifiche. Certo, ci sono situazioni in cui la terapia ormonale non va fatta; ma ce ne sono altre â?? evidenzia â?? in cui non farla Ã" quasi un errore, perchÃ© i benefici superano di gran lunga i rischi. Naturalmente â?? rimarca â?? lo stile di vita resta la base di tutto: seguire una dieta equilibrata, fare attivitÃ fisica, non fumare, sono comportamenti che, anzi, permettono di trarre il massimo beneficio anche dalle terapie. Ã? inutile â?? avverte â?? riempirsi di farmaci se poi si conduce una vita completamente sedentariaâ?•.

Le donne in menopausa â??non solo rappresentano una parte consistente della popolazione attiva, ma anche dal punto di vista lavorativo, le over 50 sono allâ??apice dellâ??esperienza professionale. Inoltre â?? aggiunge Di Carlo â?? sono anche una risorsa sociale straordinaria. Quando si guarda al mondo del terzo settore, del volontariato, di tutte quelle realtÃ che si dedicano alla cura delle persone piÃ¹ fragili o al sostegno di chi affronta difficoltÃ nella vita, ci si accorge che lÃ¬ si trova una presenza fortissima di donne ultracinquantenni. Ecco, anche questo â?? conclude â?? Ã" un aspetto significativoâ?•.

â??

salute

[webinfo@adnkronos.com](mailto:webinfo@adnkronos.com) (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Ottobre 17, 2025

## Autore

redazione