



## Menopausa cambia il cervello delle donne, lo studio

### Descrizione

(Adnkronos) -

La menopausa incide sul cervello delle donne. Secondo una nuova ricerca dell'Università di Cambridge, nel Regno Unito, potrebbe essere collegata a una riduzione del volume della materia grigia in regioni cerebrali chiave, nonché a livelli più elevati di ansia e depressione e a difficoltà nel dormire. Lo studio, pubblicato su "Psychological Medicine", ha evidenziato anche che la terapia ormonale sostitutiva non sembra attenuare questi effetti, sebbene possa rallentare il declino dei tempi di reazione.

La menopausa è un periodo cruciale nella vita femminile, che porta a un'interruzione del ciclo mestruale a causa di bassi livelli ormonali. Colpisce in genere le donne tra i 45 e i 55 anni, che possono manifestare vampate di calore, cattivo umore e disturbi del sonno. Questa fase dell'esistenza era già stata precedentemente associata a un declino cognitivo (deficit di memoria, attenzione e linguaggio). Per contrastarne gli effetti, in particolare i sintomi depressivi e i disturbi del sonno, a molte donne viene prescritta la terapia ormonale sostitutiva. Tuttavia, la conoscenza degli effetti della menopausa (e del successivo utilizzo della terapia) sul cervello, sulle funzioni cognitive e sulla salute mentale è ancora oggi limitata.

Per rispondere a questa domanda, i ricercatori dell'Università di Cambridge hanno analizzato i dati della UK Biobank di quasi 125mila donne, classificate in 3 categorie: donne in premenopausa, donne in postmenopausa che non hanno mai utilizzato la terapia ormonale sostitutiva o donne in postmenopausa che hanno utilizzato la terapia.

Oltre a rispondere a questionari che includevano domande relative alla loro esperienza con la menopausa, alla salute mentale auto-riferita, ai ritmi del sonno e alla salute generale, alcune donne dello studio hanno partecipato a test cognitivi, tra cui test di memoria e tempi di reazione. Circa 11mila sono state sottoposte anche a risonanza magnetica, il che ha permesso ai ricercatori di osservare la struttura del loro cervello.

L'età media di inizio della menopausa tra le partecipanti era circa 49,5 anni, mentre l'età media in cui le donne a cui era stata prescritta la terapia ormonale sostitutiva hanno iniziato il trattamento era di circa 49 anni.

Dalla ricerca è emerso che le donne in postmenopausa avevano maggiori probabilità, rispetto a quelle in pre-menopausa, di rivolgersi al proprio medico di base o a uno psichiatra per ansia, nervosismo o depressione, e di ottenere punteggi più elevati nei questionari sui sintomi depressivi. Allo stesso modo, era più probabile che venissero loro prescritti antidepressivi. E, ancora, le donne in postmenopausa avevano maggiori probabilità di soffrire di insomnia, dormire meno e sentirsi stanche.

«Uno stile di vita sano, ad esempio fare esercizio fisico, mantenersi attivi e seguire una dieta sana, è particolarmente importante in questo periodo»• della vita femminile «per attenuare alcuni effetti» spiega Christelle Langley del Dipartimento di Psichiatria dell'università britannico «Dobbiamo essere tutti più sensibili non solo alla salute fisica, ma anche a quella mentale delle donne durante la menopausa, e riconoscere quando sono in difficoltà». Non dovremmo sentirci in imbarazzo nel far sapere agli altri cosa stiamo attraversando e nel chiedere aiuto»•. La menopausa sembra avere un impatto anche sulla cognizione. E infatti lo studio segnala che le donne in postmenopausa che non assumevano terapia ormonale sostitutiva presentavano tempi di reazione più lenti rispetto a quelle che non avevano ancora iniziato la menopausa o che assumevano la terapia. Mentre non si sono riscontrate differenze significative tra i 3 gruppi esaminati per quanto riguarda i compiti di memoria.

Con l'avanzare dell'età, puntualizza Katharina Zihlendorff del Dipartimento di Psicologia dell'Università di Cambridge, «i nostri tempi di reazione tendono a rallentare: fa parte del naturale processo di invecchiamento e colpisce sia le donne che gli uomini. La menopausa sembra accelerare questo processo, ma la terapia ormonale sostitutiva sembra frenarlo, rallentando leggermente il processo di invecchiamento»• su questo fronte.

In entrambi i gruppi di donne in postmenopausa, i ricercatori hanno infine riscontrato riduzioni del volume della materia grigia, il tessuto cerebrale che contiene i corpi delle cellule nervose e aiuta a elaborare le informazioni, controllare i movimenti e gestire la memoria e le emozioni. In particolare, queste differenze si sono verificate nell'ippocampo (responsabile della formazione e dell'immagazzinamento dei ricordi); nella corteccia entorinale (la porta per il passaggio delle informazioni tra l'ippocampo e il resto del cervello); e nella corteccia cingolata anteriore (parte del cervello che aiuta a gestire le emozioni, prendere decisioni e focalizzare l'attenzione).

Le regioni cerebrali in cui abbiamo osservato differenze sono quelle che tendono ad essere colpite dal morbo di Alzheimer » conclude Barbara Sahakian, autrice principale dello studio ». La menopausa potrebbe rendere queste donne vulnerabili in futuro. Pur non essendo esaustiva, la scoperta potrebbe contribuire a spiegare perché nelle donne si riscontrano quasi il doppio dei casi di demenza rispetto agli uomini»•.

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

---

**Categoria**

1. Comunicati

**Tag**

1. Ultimora

**Data di creazione**

Gennaio 27, 2026

**Autore**

redazione

*default watermark*