



Menopausa, Zappia (Sin): 40-60% donne accusa disturbi cognitivi

## Descrizione

(Adnkronos) Durante la menopausa tra il 40% e il 60% delle donne riferisce difficoltà cognitive, oltre ai più noti disturbi emotivi e affettivi. Si tratta di una condizione definita subjective cognitive decline, un declino cognitivo soggettivo caratterizzato soprattutto da problemi di memoria che, nella maggior parte dei casi, non trovano riscontro ai test neuropsicologici. Lo ha detto Mario Zappia, presidente della Società italiana di Neurologia (Sin), alla presentazione di "Menopausa, riscriviamo le regole", la prima campagna nazionale che coinvolge le diverse figure professionali che gravitano intorno a questa fase della vita. Il progetto che prevede un convegno nazionale, la nascita di un portale e la pubblicazione di un libro ("M come Menopausa", di Annamaria Colao e Raffaella Cesaroni, edito da Cairo Editore) è stato presentato oggi in conferenza stampa alla Camera dei deputati, alla presenza dei più importanti rappresentanti istituzionali e del mondo medico-scientifico.

Zappia ha spiegato che le donne descrivono frequentemente difficoltà di memoria, riduzione dell'apprendimento verbale e un rallentamento nella velocità di elaborazione delle informazioni. Una sintomatologia spesso indicata con il termine "brain fog", la cosiddetta "nebbia cognitiva", espressione diventata familiare anche durante la pandemia di Covid-19. Secondo le evidenze disponibili, il rischio di sviluppare questi disturbi sembra essere maggiore nelle donne che affrontano una menopausa precoce. Tra le possibili cause viene indicata soprattutto la riduzione dei livelli di estrogeni, anche se il fenomeno appare multifattoriale. A incidere, secondo Zappia, sono infatti anche altri aspetti tipici di questa fase della vita, come le alterazioni dell'umore, lo stress emotivo, i disturbi del sonno e i sintomi vasomotori, tra cui le vampate di calore. Tutti fattori che possono contribuire alla comparsa della "nebbia cognitiva".

Studi longitudinali indicano che questi disturbi non tendono a peggiorare con il passare degli anni e, nella maggior parte dei casi, rappresentano una condizione transitoria alla quale l'organismo riesce progressivamente ad adattarsi. Per limitarne l'impatto, l'esperto sottolinea l'importanza degli stili di vita, dall'attività fisica regolare a un'alimentazione equilibrata, fino a una buona qualità del sonno. Resta ancora molto da fare sul fronte della ricerca. Secondo Zappia, la menopausa continua a essere un tema poco esplorato sia negli studi dedicati alla neurologia di genere sia nei trial clinici. Servono inoltre maggiori evidenze su come questa fase della vita influenzi l'evoluzione e il trattamento delle principali malattie neurologiche, dalla sclerosi multipla al

---

Parkinson. «Le società scientifiche devono dare risposte a queste domande» ha poi concluso il presidente della Sin «evidenziando la necessità di rafforzare la ricerca e la sensibilizzazione su un tema destinato a interessare un numero crescente di donne».

«

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Giugno 30, 2026

### Autore

redazione

*default watermark*