



Menopausa, lâ??indagine: â??Cade il tabÃ¹ ma una donna su 3 nasconde i sintomiâ?•

## Descrizione

(Adnkronos) â?? In parte â??sdoganataâ?•, la menopausa non Ã¨ ancora pienamente compresa nella sua complessitÃ : se ne parla di piÃ¹, ma sintomi e cambiamenti vengono ancora in parte considerati â??normaliâ?• e quindi non vengono comunicati al medico, mentre la percezione di essere informate non si traduce sempre in una conoscenza delle possibili conseguenze a lungo termine. Ã? quanto emerge dalla survey realizzata da AstraRicerche per Bayer Italia, su un campione di mille donne italiane tra i 50 e i 70 anni, in occasione della Giornata mondiale della menopausa che si celebra il 18 ottobre.

Per il 70,6% delle intervistate â?? riporta una nota â?? oggi si parla della menopausa piÃ¹ apertamente rispetto a qualche anno fa, ma il 65,2% considera insufficiente il livello di conversazione sul tema. Il tabÃ¹ perÃ² resiste nei comportamenti. Quasi la metÃ delle intervistate ha fatto almeno qualcosa per nascondere la menopausa, dal celare i disturbi (38,1%) al nascondere una vampata quando si trovava con altre persone (21,1%). Questo si riflette anche nelle persone con cui le donne scelgono di parlarne. Di menopausa le donne parlano principalmente fra loro: il 78,5% con le amiche, il 68,3% con le figlie e il 66,4% con le colleghe. Il confronto Ã¨ molto meno frequente con gli uomini, dagli amici ai colleghi maschi. Considerata una fase naturale della vita dallâ??86,6% delle donne, risulta poco presente nel dialogo con il medico: il 26,8% non ne ha mai parlato e il 21,9% ne ha parlato una sola volta. Tra le donne che presentano disturbi, il 30,8% non ne ha discusso con un medico. La ragione principale di questo silenzio (indicata dal 63,7%) Ã¨ che si considera la menopausa qualcosa di naturale o non abbastanza importante da portare allâ??attenzione del clinico.

Quasi la totalitÃ delle donne intervistate avverte almeno uno dei sintomi legati alla menopausa, tra disturbi del sonno, vampate di calore diurne o notturne, sbalzi dâ??umore o calo della libido. Vampate e insonnia rappresentano un carico particolarmente significativo per chi ne soffre: il 40,7% riferisce disturbi del sonno moderati o severi e il 37,3% vampate moderate o severe. Tra quelle che hanno sperimentato questi disturbi, il 62,4% ha rinunciato ad almeno unâ??attivitÃ o lâ??ha svolta peggio di quanto avrebbe voluto. Nellâ??ultimo mese i disturbi hanno limitato in media 4,2 giorni di attivitÃ . Ã? proprio il lavoro uno dei luoghi in cui la menopausa pesa: il 33,9% fa piÃ¹ fatica a concentrarsi e lâ??impatto Ã¨ ancora maggiore quando i sintomi sono piÃ¹ intensi: il 32% delle lavoratrici con vampate

moderate o severe quotidiane ha giornate in cui rende meno, mentre il 56% di chi dorme male almeno 4 notti alla settimana fatica a concentrarsi.

Le donne perÃ² cercano di reagire di fronte ai sintomi. L'86,9% di quelle che hanno avuto vampate ha provato almeno un rimedio, nella maggior parte dei casi attraverso strategie legate allo stile di vita o accorgimenti pratici. Anche per i disturbi del sonno il 92,5% ha provato qualcosa. Oggi, tuttavia, il 42,7% di coloro che hanno disturbi non segue alcun trattamento o rimedio e solo il 9,3% segue una terapia prescritta dal medico. La ricerca evidenzia quindi uno spazio importante per un maggiore dialogo tra donne e professionisti sanitari. «Non esiste una sola menopausa e non esiste una sola risposta ai suoi sintomi», spiega Rossella Nappi, professore ordinario di Clinica Ostetrica e Ginecologica dell'universit  di Pavia, Policlinico San Matteo, e presidente della International Menopause Society (Ims). «Accanto alle modifiche dello stile di vita evidenzia oggi abbiamo diverse possibilit  per aiutare le donne, comprese opzioni ormonali e nuove soluzioni non ormonali, che possono essere valutate in funzione dei sintomi, della storia clinica, delle esigenze e delle preferenze individuali. L'obiettivo non   medicalizzare una fase naturale della vita, ma evitare che una donna debba semplicemente rassegnarsi a convivere con sintomi che incidono sulla sua qualit  di vita. Parlare con il medico permette di individuare, insieme, l'approccio pi  adatto alla singola persona».

Uno degli elementi pi  significativi della ricerca continua la nota riguarda la distanza tra la percezione di essere informate e la conoscenza effettiva delle conseguenze della menopausa sulla salute. Il 61,1% delle donne si considera molto o abbastanza informata sulla menopausa, ma questa sicurezza non sempre corrisponde a una conoscenza completa. Se infatti il 59,1% la associa correttamente alla perdita di massa ossea, solo il 24,7% la collega al rischio cardiovascolare, il 24,2% al colesterolo e il 15,1% alla glicemia. «La menopausa non riguarda soltanto i sintomi che una donna pu  sperimentare nel quotidiano», chiarisce Nappi, «ma rappresenta una fase della vita nella quale   importante prestare attenzione anche alla salute nel lungo periodo. Il calo degli estrogeni che accompagna la menopausa si inserisce in un processo di cambiamenti che coinvolge diversi aspetti del benessere psicofisico e della salute, compreso il sistema cardiovascolare e quello scheletrico. Anche sintomi spesso considerati transitori, come le vampate di calore, possono avere implicazioni che vanno oltre il disagio quotidiano. Le evidenze scientifiche mostrano, infatti, che le vampate moderate o severe possono rappresentare un indicatore di un aumentato rischio cardiovascolare», avverte l'esperta. «In questo senso, le vampate possono essere considerate la punta di un iceberg: un segnale evidente di un cambiamento pi  ampio che merita attenzione. Per questo   importante che la donna non si limiti a considerare i sintomi come qualcosa da sopportare, ma li porti all'attenzione del medico, cos  da poter valutare insieme il proprio stato di salute e le strategie di prevenzione pi  appropriate».

Dalla ricerca emerge che le priorit  delle donne sono soprattutto pratiche e concrete. Tra queste si legge nella nota il bisogno di una migliore informazione (51,9%), in particolare attraverso indicazioni pratiche su come affrontare questa fase della vita, e la disponibilit  di prodotti e farmaci pi  efficaci (47%). Il 42,9% chiede inoltre servizi e professionisti maggiormente dedicati alla menopausa, con punti di riferimento sul territorio. Accanto agli aspetti sanitari, il 42% vorrebbe che la menopausa smettesse di essere considerata l'inizio della vecchiaia. La richiesta di parlarne di pi  si ferma a circa un terzo delle intervistate e si rivolge pi  agli uomini e alla famiglia che ai media. Emerge anche, seppure in misura ridotta, il desiderio di risposte concrete, come il supporto sul lavoro e maggiore ricerca scientifica (entrambi al 18,1%), ma anche la necessit  di gruppi di sostegno fra

donne (11,3%). Richieste coerenti con il giudizio sul sistema sanitario, che oltre la metà delle intervistate (54,5%) ritiene non si occupi ancora abbastanza delle donne in questa fase.

“La menopausa è una fase naturale della vita che coinvolge milioni di donne e che merita ancora maggiore attenzione e consapevolezza” conclude Simona Gatti, direttore medico di Bayer Italia. I risultati di questa ricerca evidenziano quanto sia importante continuare a creare occasioni di informazione e dialogo sulla menopausa, attraverso una comunicazione chiara, scientificamente rigorosa e vicina ai bisogni reali delle donne. In Bayer siamo impegnati a fare in modo che i cambiamenti e gli eventuali sintomi associati alla menopausa siano considerati un tema da affrontare con consapevolezza e da discutere apertamente con il proprio medico, per individuare il percorso più adatto alle proprie esigenze, e non come una conseguenza inevitabile da accettare.

?

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Ottobre 14, 2026

### Autore

redazione