

Pier Giorgio Crosignani

LA MENOPAUSA

una novità
del terzo millennio



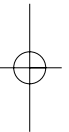
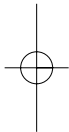
THX142

TH030709

Pier Giorgio Crosignani

LA MENOPAUSA

una novità
del terzo millennio



©Copyright 2009 Editoriale Tiziana Zordan
Sede: Via Melzo, 11 - 20129 Milano

Progetto grafico e impaginazione

Raul Martinello

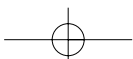
Coordinamento redazionale

Rossana Zaccheo

Stampa

GRAFICHE SPEED 2000 - Peschiera Borromeo (MI)

Finito di stampare nel mese di agosto 2009



La menopausa: una novità del terzo millennio

1 La novità

2 Le cause della menopausa

3 Quando arriverà la menopausa?

- Fasi e differenze individuali nell'esordio
- La menopausa precoce

4 I segni premonitori

- Il ciclo mestruale si modifica
- La fertilità si riduce
- Il peso aumenta
- Sangue e circolazione si modificano

5 I sintomi precoci e il loro trattamento

- Le vampate di calore
- I dolori articolari
- L'insonnia
- La riduzione della funzione cognitiva
- La depressione
- La terapia ormonale sostitutiva

6 I sintomi più tardivi e la loro prevenzione

- Cute e mucose si modificano
- Influenze sull'attività sessuale
- I disturbi urinari
- Il tessuto osseo si modifica

7 I rischi per la salute della donna tra i 45 e i 65 anni

- Obesità e diabete
- Gravi malattie vascolari
- I tumori

8 La donna oltre i 65 anni

- I malanni della quarta età

9 Considerazioni riassuntive

APPENDICE

La terapia ormonale della donna in menopausa: 50 anni di storia

BIBLIOGRAFIA

1 La novità

Dallo studio degli scheletri umani, sappiamo che, a partire dalla preistoria fino a circa 150 anni fa, la maggior parte degli uomini e delle donne moriva prima di aver raggiunto i 40-45 anni. Questa è stata, da sempre, la regola per la specie umana e la donna, di solito, moriva prima di raggiungere l'età della menopausa. Alla fine del 1800, a Milano, molte donne non raggiungevano questa età: a quei tempi, infatti, l'aspettativa di vita era di soli 43 anni. Dalla fine del secolo, l'età di morte è salita molto rapidamente e già nel 1940 era pari a 56 anni.

L'attuale longevità è una condizione che, per molti aspetti, ci trova ancora impreparati; per questa ragione, solo da poco tempo la menopausa si è imposta alla nostra attenzione come vistoso fenomeno sociale. Nelle zone povere del mondo, oggi, la menopausa non è ancora un problema, ma un lontano traguardo. Ad esempio, in Africa è privilegio di poche perché la donna paga ancora un tributo incredibilmente elevato di morti legate al ciclo riproduttivo (AIDS, gravidanza, parto).

La **TABELLA 1** illustra l'attuale aspettativa di vita per uomini e donne in quattro diverse aree del mondo, riportando anche le previsioni di longevità calcolate per l'anno 2050.

TABELLA 1 Durata media della vita (anni) calcolata nell'anno 2005 e prevista per l'anno 2050 [1].

Regione	Anno			
	2005		2050	
	Uomo	Donna	Uomo	Donna
Africa	49	51	64	67
Asia	67	71	75	79
Europa	70	78	77	83
Italia	77	84	82	88

altre all'aumento del loro numero. Inoltre, per effetto della conquistata longevità, la composizione di tutte le società sta rapidamente cambiando e la maggiore durata della vita della donna si traduce in un vistoso divario tra numero di uomini e di donne nelle diverse regioni del mondo (**TABELLA 2**), sicché le

TABELLA 2 Numero di uomini ogni 100 donne per due gruppi di età: 60 anni e oltre e 80 anni e oltre [1, 2].

Regione	Età	
	60 anni e oltre	80 anni e oltre
Africa	83	69
Asia	88	61
Europa	68	41
Italia	70	30

donne in postmenopausa, tra poco, saranno il più numeroso e omogeneo gruppo sociale in Italia e in Europa.

Un altro fenomeno contemporaneo, altrettanto inatteso, sta modificando la struttura della società: il ridotto numero di nascite. L'effetto combinato di denatalità e invecchiamento ha rapidamente ridotto il numero di bambini e di giovani adulti, aumentando contemporaneamente a dismisura il numero di anziani e di vecchi. In Italia, i bambini, che nel 1950 costituivano il 26% degli abitanti, saranno solo il 13% nel 2050, anno in cui oltre la metà degli italiani avrà un'età superiore ai 52 anni. Nello stesso anno in Francia si conteranno più di 100.000 ultracentenari, che erano soltanto 1500 trent'anni fa.

Tre sono i dati in evidenza:

- il rapido aumento della durata media della vita;
- la diversa longevità nelle varie aree del mondo;
- la maggior longevità della donna (3-8 anni più dell'uomo).

Il rapido crescere del numero di vecchi è ormai fenomeno ubiquitario e, come prevedibile, i più vistosi cambiamenti si stanno registrando in Asia e in Africa. Nel 2050 le donne in menopausa saranno 1 miliardo e mezzo e queste due aree geografiche contribuiranno più delle

altre all'aumento del loro numero. Inoltre, per effetto della conquistata longevità, la composizione di tutte le società sta rapidamente cambiando e la maggiore durata della vita della donna si traduce in un vistoso divario tra numero di uomini e di donne nelle diverse regioni del mondo (**TABELLA 2**), sicché le donne in postmenopausa, tra poco, saranno il più numeroso e omogeneo gruppo sociale in Italia e in Europa.

Un altro fenomeno contemporaneo, altrettanto inatteso, sta modificando la struttura della società: il ridotto numero di nascite. L'effetto combinato di denatalità e invecchiamento ha rapidamente ridotto il numero di bambini e di giovani adulti, aumentando contemporaneamente a dismisura il numero di anziani e di vecchi. In Italia, i bambini, che nel 1950 costituivano il 26% degli abitanti, saranno solo il 13% nel 2050, anno in cui oltre la metà degli italiani avrà un'età superiore ai 52 anni. Nello stesso anno in Francia si conteranno più di 100.000 ultracentenari, che erano soltanto 1500 trent'anni fa.

■ Fasi e differenze individuali nell'esordio

Come abbiamo già detto, i 5-8 anni che precedono la menopausa sono definiti periodo di transizione, mentre postmenopausa è l'intero periodo della vita che inizia con la menopausa (TABELLA 3). Per climaterio si intende il maldefinito intervallo (3-10 anni) che precede e segue l'ultima mestruazione. Globalmente le fasi descritte sono facilmente distinguibili, esistono però vistose differenze individuali, che talvolta sembrano in contrasto con il modello proposto.

La cessazione del ciclo può essere improvvisa: dopo l'ultimo ciclo nulla; più spesso però il ciclo modifica gradualmente, anche nel corso di anni, le proprie caratteristiche. Queste modificazioni si presentano nel già descritto periodo di transizione durante il quale frequenza, quantità e durata dell'evento mestruale cambiano più o meno rapidamente.

TABELLA 3 Dal periodo fertile alla postmenopausa.

Periodo della vita	Durata (anni)	Ciclo mestruale	Ormoni circolanti
Periodo fertile	24-40 dalla pubertà	Regolare	Estrogeni + FSH -
Periodo di transizione	5-8 prima della menopausa (premenopausa: gli ultimi 2 anni)	Irregolare	concentrazioni variabili
Postmenopausa	30-50 dopo la menopausa	Assente	Estrogeni - FSH +

■ La menopausa precoce

Una donna su dieci entra in menopausa prima dei 45 anni (menopausa prematura); molto più rara è la condizione di menopausa precoce che si osserva prima dei 40 anni in 1 donna su 100. Si tratta di soggetti in cui si verifica una abnorme distruzione di follicoli ovarici dovuta ad anomalie genetiche (cromosoma X), ad agenti infettivi, chimici, malattie metaboliche (galattosemia) o a interventi chirurgici sull'ovaio. Esiste, ed è anche la forma più frequente, la condizione di menopausa precoce idiopatica, in cui mancano elementi noti capaci di spiegare la rapida scomparsa dei follicoli [11].

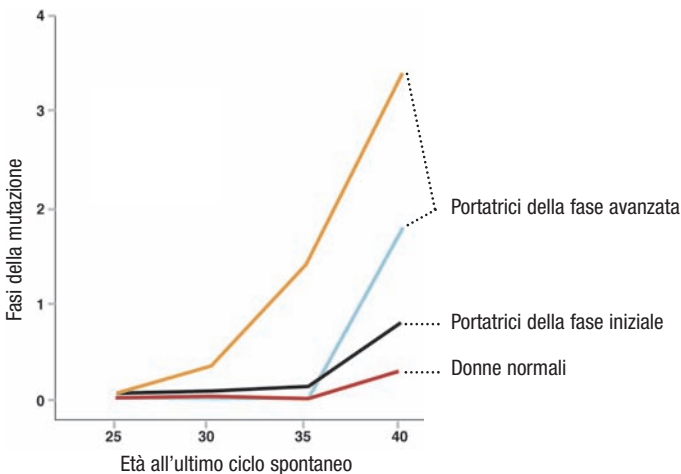


FIGURA 3 Frequenza elevata di menopausa precoce nelle portatrici delle varie fasi della mutazione FMR1 responsabile della sindrome dell'X fragile [12].

In questi casi, la causa dell'evento è una puntiforme mutazione genetica: anomalie numeriche o strutturali a carico del cromosoma X o mutazioni a carico di altri cromosomi coinvolti nella regolazione della funzione ovarica. Un terzo delle forme si ritrova in altri membri della famiglia (forma familiare), più spesso invece si tratta di osservazioni isolate (forma sporadica). Le pazienti con menopausa precoce sono spesso portatrici della muta-

TABELLA 21 Nuovi casi di tumore osservati e incidenza percentuale dei vari tumori (a); numero e percentuale di donne morte a causa delle varie neoplasie (b) (anno 2005) [113].

a			b		
Nuovi casi osservati	Numero	%	Mortalità calcolata	Numero	%
Mammella	211.240	32	Polmone	73.020	27
Polmone	79.560	12	Mammella	40.410	15
Colon	73.470	11	Colon	25.750	10
Endometrio	40.880	6	Ovaio	16.210	6
Linfoma non-Hodgkin	27.320	4	Pancreas	15.980	6
Melanoma	26.000	4	Leucemia	10.030	4
Ovaio	22.220	3	Linfoma non-Hodgkin	9.050	3
Tiroide	19.190	3	Endometrio	7.310	3
Vescica	16.200	2	Mieloma multiplo	5.640	2
Pancreas	16.080	2	Sistema nervoso centrale	5.480	2
Tutti	662.870	100	Tutti	275.000	100

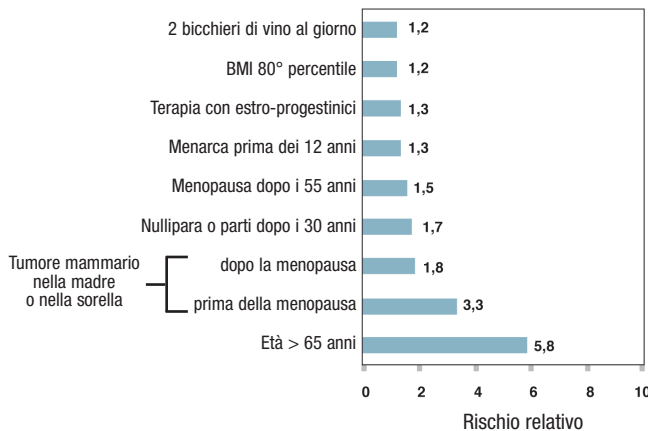
La **TABELLA 21** riporta il numero di nuovi casi e i dati di mortalità osservati negli Stati Uniti nel 2005. Una seppur concisa trattazione dei problemi di salute della donna tra i 45 e i 65 anni deve includere alcune brevi note su tre neoplasie legate alla sua vita riproduttiva.

Tumore della mammella

Frequenza e importanza sociale

Per la donna che vive nei paesi ricchi è il tumore più comune ed è anche la più frequente causa di morte tra i 50 e i 60 anni. Su scala mondiale, ogni anno vengono registrati oltre un milione di nuovi casi e la sua frequenza varia nelle diverse aree geografiche. Olanda e Stati Uniti registrano 91 nuovi casi all'anno ogni 100.000 donne, in Italia, Danimarca e Belgio la frequenza del tumore è un po' più

bassa, ma non molto lontana da questi elevati valori. Nelle nazioni in via di sviluppo invece la neoplasia è meno frequente: se ne verificano in un anno soltanto 20-30 nuovi casi ogni 100.000 donne.

FIGURA 17 Condizioni associate a un aumentato rischio di tumore della mammella [115].

Fattori di rischio

Per ogni donna il primo fattore di rischio è l'età elevata, a cui fanno seguito la storia familiare, le esperienze riproduttive e l'eccessivo peso corporeo, soprattutto se acquisito negli anni successivi la menopausa [114]. L'importanza relativa di questi fattori è illustrata nella **FIGURA 17**.