

Le 7 cose che nessuno ti ha mai spiegato sulla menopausa



DOTT.SSA MONICA CALCAGNI

Ginecologia • divulgazione scientifica • salute della donna

01 / 07 • IL TUO VALORE NON CAMBIA

La fertilità termina. La femminilità no.

La menopausa cambia la funzione delle ovaie, non il tuo valore. Non stabilisce quanto puoi sentirti donna, desiderabile, curiosa o libera di scegliere.

Non devi viverla per forza come una rinascita. Ma non lasciare che uno stereotipo decida, prima di te, come sarà questa fase.

Il corpo cambia. Tu non sei finita.

Puoi avere ancora il ciclo. E sentire già il cambiamento.

La perimenopausa è una transizione: le mestruazioni possono diventare meno prevedibili e i sintomi possono comparire prima che il ciclo scompaia.

12 mesi

Senza mestruazioni, in assenza di altre cause: è così che si riconosce a posteriori la menopausa naturale. Le terapie che modificano il ciclo possono rendere questa lettura meno semplice.

Ciclo irregolare non significa fertilità già conclusa: parla della contraccezione con il ginecologo.

DA NON ARCHIVIARE COME “ETÀ”

Dopo 12 mesi senza ciclo, una perdita di sangue va riferita al medico. Anche flussi molto abbondanti o perdite dopo i rapporti meritano una valutazione.

La transizione non è un interruttore.

03

Non ci sono solo le vampate.

Sonno interrotto, sudorazioni notturne, cambiamenti dell'umore e difficoltà di concentrazione possono accompagnare la transizione.

Nel libro, un'amica di Caterina racconta che sua madre non ha vampate, ma si sveglia ogni notte sudata. A volte il segnale c'è: manca il nome per riconoscerlo.

Non tutto, però, dipende dagli ormoni. Sintomi nuovi o persistenti vanno valutati, senza attribuirli automaticamente alla menopausa.

Per una settimana annota: cosa senti, quando succede e quanto pesa sulla tua giornata. Porta questi appunti alla visita.

Il peso non racconta tutta la tua salute.

La distribuzione del grasso può cambiare. Età, sonno, movimento e cambiamenti ormonali si intrecciano: ridurre tutto alla forza di volontà non aiuta a capire cosa fare.

01

FORZA

02

OSSA

03

CUORE

Il corso invita a proteggere muscoli, equilibrio, ossa e salute metabolica. Il punto non è inseguire il corpo di prima, ma prenderti cura di quello di oggi.

IL PRIMO PASSO

Scegli un'abitudine sostenibile: movimento regolare e attività di forza adatta a te. Concorda con il medico i controlli utili per la tua storia.

La forza è una forma di prevenzione.

Il dolore non è il prezzo da pagare per il sesso.

Secchezza, bruciore e dolore nei rapporti possono comparire con i cambiamenti dei tessuti genitali. Il desiderio può risentirne, ma non è destinato a scomparire.

LA STORIA DI CRISTINA

Nel libro, Cristina aveva archiviato la propria vita erotica. Quando ritrova l'intimità, incontra dolore e difficoltà. Una valutazione e una terapia le permettono di riscoprire il piacere.

Non forzare un rapporto doloroso. Lubrificanti, idratanti vaginali e terapie locali hanno ruoli diversi: la scelta si fa in base ai sintomi e alla tua storia clinica.

**Non devi abituarti al dolore.
Devi poter chiedere aiuto.**

La terapia giusta non è uguale per tutte.

La terapia ormonale può aiutare per sintomi come vampate e sudorazioni. Benefici e rischi dipendono anche da età, storia clinica, tipo di trattamento e momento in cui lo si inizia.

Esistono anche opzioni non ormonali e trattamenti locali. Non sono tutti equivalenti: vanno scelti per il problema che vuoi affrontare e rivalutati nel tempo.

“NATURALE” NON È UNA GARANZIA.

Anche integratori e prodotti vegetali possono avere effetti indesiderati e interazioni. Porta alla visita l'elenco di ciò che assumi.

**La domanda utile è:
“È adatta a me, e per quale obiettivo?”**

Le scelte terapeutiche richiedono una valutazione individuale.

Non devi sapere tutto. Devi sapere da dove cominciare.

Prima della prossima visita, rispondi a tre domande:

- 01** Che cosa mi disturba di più?
- 02** Quanto incide sulla mia vita?
- 03** Che cosa vorrei migliorare per primo?

Consapevolezza significa dare parole ai cambiamenti, riconoscere quando chiedere aiuto e partecipare alle scelte sulla tua salute.

VUOI ANDARE PIÙ A FONDO?

Scopri Menopausa Consapevole.

Conoscere i cambiamenti. Scegliere le soluzioni. Vivere bene.
Informazioni e strumenti per le tue scelte quotidiane.

www.usateilcervellosempre.com

Materiale divulgativo: non sostituisce una valutazione medica individuale.