

**Comitato di Roma - A.N.D.O.S. Onlus**

**Ottobre Rosa**

**GIORNATA DELLA PREVENZIONE  
alimentazione e...non solo!**

28 ottobre 2017 – Aula « Egidio Sesti» Ospedale Sandro Pertini

**Aiuto la Menopausa**

**Massimo Giovannini - Coordinatore DGGBA - S. Eugenio**



# Aiuto la Menopausa

**Percezione e Manifestazione  
Stile di Vita e Attività Fisica  
Controllo peso e Punto Vita**

**Terapia sostitutiva o Terapie naturali?  
Impatto sulla salute**





# La percezione della Menopausa

- Tematica su cui le donne italiane si sentono piuttosto ben informate e identificano nel ginecologo il principale canale informativo.
- La menopausa non è percepita come malattia, ma come fase della vita che genera cambiamenti.
- Il 42% delle donne in menopausa afferma che il passaggio è avvenuto in modo semplice e naturale, senza drammatizzare su vissuti di segno negativo.\*

## Segnali di menopausa

Il CLIMATERIO, progressivo calo della funzione ovarica comporta:

- ✓ Alterazioni del ritmo mestruale;
- ✓ Incremento (peggioramento) dei sintomi premestruali;
- ✓ Disturbi del sonno;
- ✓ Difficoltà del controllo del peso corporeo;
- ✓ Instabilità emotiva;
- ✓ Vampate di calore;
- ✓ Secchezza vaginale.

## La Menopausa

L'età in cui si manifesta fisiologicamente è compresa tra i 46 ed i 55 anni.

L'interruzione della produzione ormonale e cellulare da parte delle ovaie, la scomparsa del ciclo mestruale per dodici mesi identifica l'ingresso in menopausa.

# Manifestazione di Menopausa

- ✓ Disturbi vasomotori;
- ✓ Disturbi del sonno;
- ✓ Ansia, irritabilità, difficoltà di concentrazione, deflessione del tono dell'umore;
- ✓ Secchezza vaginale, riduzione elasticità vaginale, cistiti, disturbi della minzione;
- ✓ Disturbi della sessualità;
- ✓ Dolori muscolari e osteo articolari;
- ✓ Aumento del peso corporeo;
- ✓ Alterazioni del trofismo di cute e annessi.



# IMPATTO sulla SALUTE

- Osteopenia e Osteoporosi
- Patologie cardiovascolari
- Depressione e disturbi del sonno
- Problemi uro ginecologici



**Attenzione alle  
perdite di sangue !!!**

*Che fare ?*





# ABITUDINI ALIMENTARI



Frutta, verdura, legumi,  
cereali, pesce e carni  
magre,

Sgombro, sardina, acciuga,

Calcio e vitamina D

tonno, salmone, uova



- Sale
- Insaccati
- Conservati
- Stagionati



# STILE DI VITA

Camminare a passo veloce (7 Km/h)  
per almeno 30' nelle ore antimeridiane  
per 5 giorni alla settimana.



**CAMMINARE 30 MINUTI AL GIORNO**

Si elimina la ritenzione di liquidi, si riducono i livelli di colesterolo e migliora la circolazione	Rinforza i muscoli, migliora il rendimento e favorisce la combustione del grasso in eccesso
Riduce cellulite, vene varicose e pelle flaccida in pochi giorni. Tonifica i muscoli.	Si bruciano dalle 300 alle 500 calorie, attivando la combustione del grasso in eccesso.

*Luce solare*





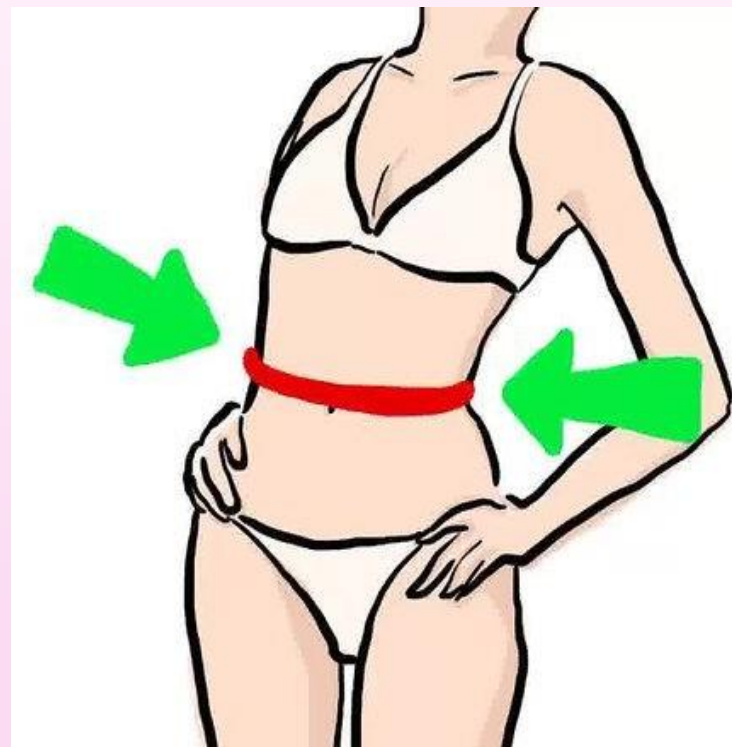
# CONTROLLO PESO

Parametri da monitorare:

$$BMI = \frac{\text{weight (Kg)}}{\text{height (m)}^2}$$



# PUNTO VITA



misurata all'altezza dell'ombelico  
> 80 cm rischio di complicanze metaboliche  
> 88 cm rischio molto elevato

# TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA

Decisione terapeutica personalizzata

Presenza di sintomatologia importante  
invalidante



Eeguire: controllo clinico, esami ematochimici, visita ginecologica per  
verifica ovarica e endometriale, visita senologica con mammografia,  
ecografia

Controindicazioni:



Tumori, estrogeno dipendenti,  
obesità, ipertensione arteriosa non  
controllata, gravi epatopatie, rischio  
trombo-embolico

# ALTERNATIVE NON ORMONALI

Integratori  
fitoestrogeni, magnesio,  
melatonina, agnocasto,  
rasvetrolo per ritmo  
del sonno e tono  
dell'umore



Inositolo, acido lipoico, acidi grassi essenziali omega 3 e 6 per riduzione rischio cardiovascolare e diabete;

Calcio e vitamina D per architettura ossea e trofismo e funzionalità cartilagini.



SISTEMA SANITARIO REGIONALE

ASL  
ROMA 2



A.N.D.O.S. onlus  
Associazione Nazionale Donne Operate al Seno  
Comitato di Roma



REGIONE  
LAZIO

## AIUTO!!! LA MENOPAUSA...



AIUTO LA MENOPAUSA!!!

**Massimo Giovannini - Coordinatore DGGBA - S. Eugenio**  
**E Mail: [info@massimogiovannini.info](mailto:info@massimogiovannini.info) [www.massimogiovannini.info](http://www.massimogiovannini.info)**