



MENOPAUSA, RIFLESSIONI PER AFFRONTARLA CON SERENITÀ

A cura di

Dott.ssa Cinzia Polo

Ginecologa SoLongevity Clinic

Cinzia Polo, Medico specialista in ginecologia e ostetricia, medicina estetica.

Esperta in menopausa e in terapie ormonali sostitutive (TOS) tradizionali e bio-identiche galeniche, laserterapia e device in ginecologia estetica e funzionale. Master in ecografia ostetrica e ginecologica, in laserterapia, colposcopia.

"La menopausa è un passaggio naturale nella vita di ogni donna che generalmente si affronta intorno ai 50 anni. Segna la fine del ciclo mestruale e del periodo fertile, dando inizio a una nuova fase fatta di cambiamenti nel corpo e nelle emozioni. Con le giuste attenzioni, è possibile affrontare i cambiamenti con serenità, energia e consapevolezza."

*Attualmente collaboro con **SoLongevity Clinic**, dove mi occupo di ginecologia, menopausa e **FemGeVity**, la proposta specifica di check-up e percorsi per la longevità al femminile, affiancando un team multidisciplinare di medici e professionisti sanitari."*

SoLongevity Clinic - Via Errico Petrella, 6 - 20124 Milano - 1



I consigli per il benessere in menopausa

Quali sono i sintomi piu' comuni della menopausa e come puoi gestirli?

- i sintomi piu' comuni includono vampate di calore, sudorazioni notturne, ma anche cambiamenti dell'umore, secchezza vaginale e dolore nei rapporti, riduzione del desiderio sessuale e insonnia, ma anche dolori osteoarticolari e rigidita', formicolii a mani e piedi, difficoltà alla concentrazione e sensazione di "testa confusa".
- per gestire i **sintomi della menopausa** e' importante per prima cosa **riconoscerli**, non far finta di nulla e non pensare che siano semplicemente modificazioni naturali correlate all'eta' che avanza!
- È fondamentale affrontare la menopausa con un **approccio personalizzato** che puo' includere terapie ormonali personalizzate e non, modifiche dello stile di vita, maggiore attenzione a se' stesse, ai propri cambiamenti e anche al proprio pavimento pelvico.

Quali opzioni di trattamento sono disponibili per alleviare i sintomi della menopausa?

- Le opzioni includono la terapia ormonale sostitutiva (TOS) tradizionale e galenica bioidentica, ma anche terapie non ormonali, terapie comportamentali e cambiamento dello stile di vita oltre che ad integratori necessari al fabbisogno giornaliero di una donna in una fase di cambiamenti.

SoLongevity Clinic - Via Errico Petrella, 6 - 20124 Milano - 2



Come posso mantenere uno stile di vita sano durante la menopausa?

- mantenere un'alimentazione equilibrata, fare esercizio fisico regolare, stare il più possibile all'aria aperta, evitare fumo e alcool e gestire lo stress sono fattori fondamentali.

Ci sono cambiamenti nella mia dieta che dovrei considerare?

- Una dieta sana è importante per affrontare al meglio i cambiamenti in atto. Per questo è auspicabile il coinvolgimento di uno specialista preparato su questa particolare fase della vita.
- In assoluto, e' consigliabile aumentare l'assunzione di calcio e vitamina D, ridurre gli zuccheri e i grassi saturi, e mantenere una buona idratazione.

Come posso supportare la mia salute emotiva e mentale durante questo periodo?

- parlare con un professionista senza tabu', partecipare a gruppi di supporto e praticare tecniche di rilassamento possono essere approcci utili, ma anche semplicemente cercare di dedicare piu' tempo a noi stesse e a tutto cio' che abbiamo sempre rimandato.

Quali esercizi per il pavimento pelvico possono aiutare durante la menopausa?

- il pavimento pelvico è un'insieme di muscoli, legamenti e tessuti connettivi che formano una sorta di amaca nella parte inferiore del bacino. Questa struttura sostiene gli organi pelvici, come vescica, utero e

SoLongevity Clinic - Via Errico Petrella, 6 - 20124 Milano - 3



retto, e svolge un ruolo cruciale nel controllo della minzione, della defecazione e della funzione sessuale.

- gli esercizi fisici possono migliorare la salute pelvica e aiutare a prevenire o trattare l'incontinenza urinaria.
- divieni consapevole di questa parte del tuo corpo. Se non riesci a renderti consapevole delle tue contrazioni e dei tuoi meravigliosi muscoli, esistono molte tecniche sia attive che di arruolamento passivo! Fatti consigliare da un professionista dedicato.

Quali sono le strategie per la prevenzione dell'osteoporosi e quali esami e' importante fare?

- una dieta ricca di calcio e vitamina D, esercizi di resistenza e screening regolari sono fondamentali. [Esegui una MOC](#) (mineralometria ossea computerizzata) subito all'ingresso in menopausa per comprendere con quanto **"capitale osseo"** ti presenti ai "blocchi di partenza" verso la menopausa.

Quando e' consigliabile rivolgersi a uno specialista per una valutazione specifica?

- e' consigliabile rivolgersi ad uno specialista ginecologo esperto in menopausa non appena entri in questa fase senza attendere sintomi severi o persistenti.

"A volte la menopausa si manifesta in maniera silente ma potrebbe lasciare segni profondi prevenibili e prevedibili. Pensa positivo, perche' la menopausa non e' che una opportunita' per gettare le basi di una longevita' in salute e sta a te non perdere questa occasione."

SoLongevity Clinic - Via Errico Petrella, 6 - 20124 Milano - 4

