Vampate: due frustate per il cuore della donna in menopausa

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ho 52 anni e sono in menopausa, con sintomi furiosi: a ogni vampata il battito del cuore mi va a mille. In più mi è venuta anche la pressione alta. Devo già prendere i farmaci per la pressione e la tachicardia: sto meglio, ma vampate e insonnia continuano. Cosa c'entra la menopausa con il cuore? Lo chiedo a lei che sulla salute dà risposte che fanno pensare».
Elsa T. (Aosta)

La menopausa è una grande nemica del cuore: le patologie cardiovascolari (ipertensione, infarto e ictus) accelerano nettamente dopo l'esaurimento della produzione ovarica di estrogeni, progesterone e, in parte, testosterone. In Italia, oltre il 40% delle donne muore per patologie cardiovascolari e il 2% a causa di tumori alla mammella (dati ISTAT). Purtroppo le donne temono solo il rischio (minimo) della TOS per il seno (+ 0,08% negli studi più negativi), e non considerano quanto la perdita degli ormoni sessuali sia distruttiva (dal 30 al 40% di rischio in più) per la loro salute cardiaca e vascolare, cerebrale, ossea, articolare, muscolare, intestinale, urinaria, dermatologica, oltre che del microbiota intestinale. Per non parlare dell'infelicità sessuale.
Nello specifico, la vampata è dovuta a un'alterazione del termostato, collocato nell'ipotalamo, che regola la temperatura corporea: va in crisi per la carenza di estrogeni, e fa fluttuare la temperatura interna di 3-4 gradi. Scatena quindi una contromisura, una rapida vasodilatazione, con sudorazione profusa, per tornare rapidamente alla temperatura ottimale: la prima frustata per il cuore, che deve battere più rapido per evitare che la donna collassi, visto che la rapida vasodilatazione può raddoppiare i vasi sanguigni aperti, portando a una rapida caduta della pressione arteriosa. Ed ecco la seconda frustata: ogni vampata comporta un aumento di 2-3 volte del cortisolo, l'ormone dell'emergenza, che provoca vasocostrizione, prima causa dell'ipertensione.
Se una donna ha 7-8 vampate nelle 24 ore, è già in uno stato di stress biologico permanente, grande nemico della salute del suo cuore, sottoposto a un'altalena di stimoli opposti, rapidi e imperiosi, con rischi che fluttuano dal collasso alla seria crisi ipertensiva. E più severe e più frequenti sono le vampate, maggiori sono le ripercussioni cardiovascolari.
La prima terapia logica è ridare al corpo gli ormoni perduti, in assenza di controindicazioni maggiori, e sempre in sinergia con stili di vita sani. Il suo cuore tornerà a sorridere. Per lei sarà una gioia tornare a dormire profondamente e bene, cullata dai battiti ritmici, efficaci ed affettuosi, del suo cuore. E svegliarsi allegra e riposata, pronta ad assaporare un nuovo giorno. Perché vivere in grigio, se si può vivere a colori?

Pillole di salute

© 2024 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

«Al sesto mese di gravidanza mi è venuto il diabete. E sono aumentata tanto di peso: 22 chili. Il bambino era grosso e ho fatto il cesareo. Ora la glicemia è normale, ma faccio fatica a dimagrire. Mia mamma dice che se non perdo peso il diabete tornerà...».
Rossella T.

La mamma ha ragione. La gravidanza è una "prova da carico" per la salute della donna: evidenzia vulnerabilità del metabolismo, con un diabete transitorio ("gestazionale"), che però può esplodere negli anni successivi, se non viene contrastato dall'attività fisica, da un'alimentazione corretta e da una consulenza endocrinologica accurata.