

# MENOPAUSA

(Studio delle modificazioni Endocrine e trattamento nutrizionale)

Domenica Arcani Morini - Anna D'Eugenio - Fausto Afiero

## INTRODUZIONE:

Questo testo, di carattere scientifico-divulgativo, rappresenta un tentativo di guardare con uno sguardo sereno ad un'epoca della vita, cercando di comprenderla attraverso i suoi simboli e di sostenerla nelle sue difficoltà. Molto spesso la Medicina osserva l'evoluzione dell'uomo con un'ottica particolare, rivolta principalmente alla ricerca di molecole chimiche capaci di modificare il corpo e il suo funzionamento. Se, nei secoli precedenti, era disposta ad attendere e a controllare gli spontanei processi autoriparativi del corpo, oggi è diventata sempre più interventista. Essa considera un valore l'essere anticipatoria, prevenire, con una cura farmacologica, di cui si conoscono gli effetti collaterali certi, una patologia che, forse, si instaurerà. Raramente nei testi scientifici attuali si trovano riflessioni su quanto questo interventismo possa essere, esso stesso, causa di patologie.

La donna oggi si trova a vivere circa un terzo della sua vita dalla menopausa in poi e, dato il grande interesse che la società contemporanea pone alla lotta all'invecchiamento, era prevedibile che le industrie farmaceutiche avrebbero fatto grossi sforzi per trovare terapie mirate a rallentarlo. La considerazione che questo rallentamento potrebbe essere solo superficiale e aleatorio è di scarsa importanza; i mass-media e, purtroppo, a volte anche il mondo scientifico, si sono affannati a dichiarare che la scarsa richiesta della terapia ormonale sostitutiva è legata ad una discrepanza tra la velocità del progresso tecnico-scientifico e la lentezza della maturazione psicologica della donna.

In realtà l'unico vero interesse della donna è quello di ridurre i disturbi del climaterio e le malattie tipiche dell'invecchiamento; queste ultime possono essere facilitate dalla menopausa, non indotte. Non è desiderio della maggior parte delle donne utilizzare, in nome del mito delle mestruazioni, terapie molto pericolose per la loro incolumità fisica.

Il nostro approccio medico è di tipo alimentare. Abbiamo studiato il periodo menopausale con le sue modificazioni ormonali e metaboliche e ci siamo resi conto che l'alimentazione era in grado di correggerne i disturbi e ridurre i rischi patologici.

A titolo di esempio, abbiamo riportato e discusso dei periodi di dieta, per dimostrare come, in ambito medico, si possa operare con l'alimentazione, rendendola non più una disciplina di supporto al farmaco, ma strumento diretto di prevenzione e

cura.