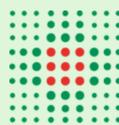




**Comune
di Budrio**



Consulta delle Donne
Budrio



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

Con il patrocinio di



MENOPAUSA

Conoscerla per prendersene cura

**Tre incontri gratuiti
presso la sala Ottagonale
Torri dell'Acqua
(via Benni 1, Budrio)**

Venerdì 18 Ottobre 2024 ore 18.00
**“Ginecologia ed Ostetricia
in Menopausa:
una sinergia vincente”**

Giovedì 24 Ottobre 2024 ore 18.00
**“Cuore, sonno e medicina integrata
in Menopausa”**

Giovedì 7 Novembre 2024 ore 18.00
**“Benessere fisico e nutrizione
in Menopausa”**

**Ingresso gratuito
fino ad esaurimento posti.
Non è necessaria la prenotazione né la
partecipazione a tutti e tre gli incontri.
Durante gli incontri, di circa un'ora e
mezza, sarà possibile rivolgere domande
ad esperte/i.**

**Per maggiori
informazioni**





MENOPAUSA

Conoscerla per prendersene cura

Dott.ssa Lucia Ricci Maccarini
Specialista in Ginecologia Ostetricia



La menopausa non è una malattia,
ma è una tappa della vita.

Definizione



- La “Menopausa” è un processo fisiologico determinato dall’esaurimento degli ovociti e caratterizzato dalla cessazione della funzionalità ovarica e della capacità di produrre estrogeni.
- Coincide con l’assenza del mestruo per un periodo superiore a sei-dodici mesi.

Prima della menopausa

Il “Climaterio” è il periodo che precede la menopausa.

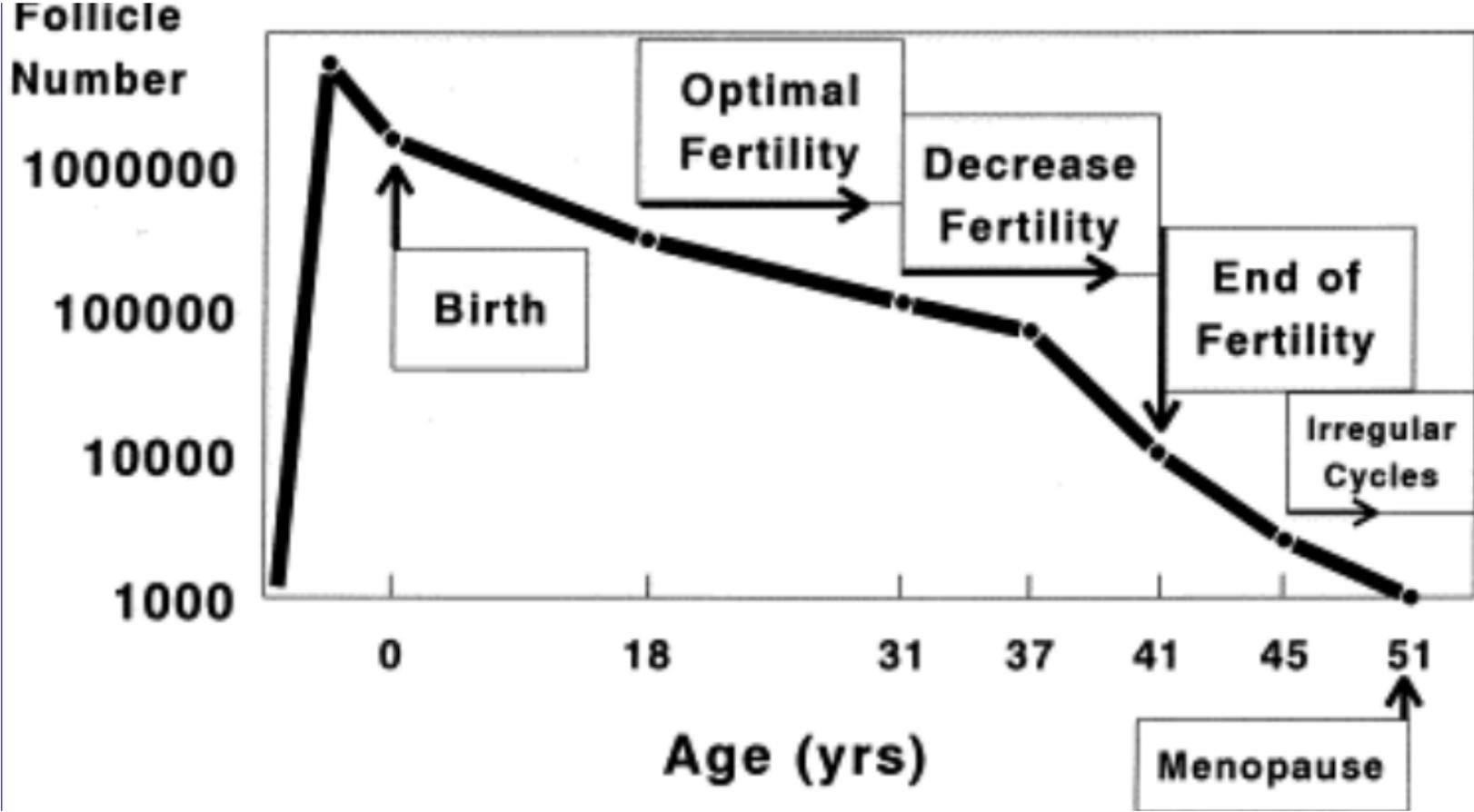
Si riduce la capacità riproduttiva.

Si realizza progressivamente l'esaurimento della funzione ovarica fino alla definitiva inattività.



DECREMENTO DEL PATRIMONIO OOCITARIO

Accelerato dai 37 anni



Età della menopausa



Menopausa “fisiologica” tra i 45 e i 55 anni

La donna italiana entra in “menopausa fisiologica” mediamente a 50/51 anni

Età della menopausa

La “menopausa precoce”
prima dei 40 anni



La principale causa è di natura genetica.

Non è certo che l'età di insorgenza venga influenzata da altri fattori come l'epoca del menarca, la razza, le gravidanze o l'allattamento.

Fumo, familiarità e basso stato socio economico sembra possano avere una minima influenza.

Età della menopausa

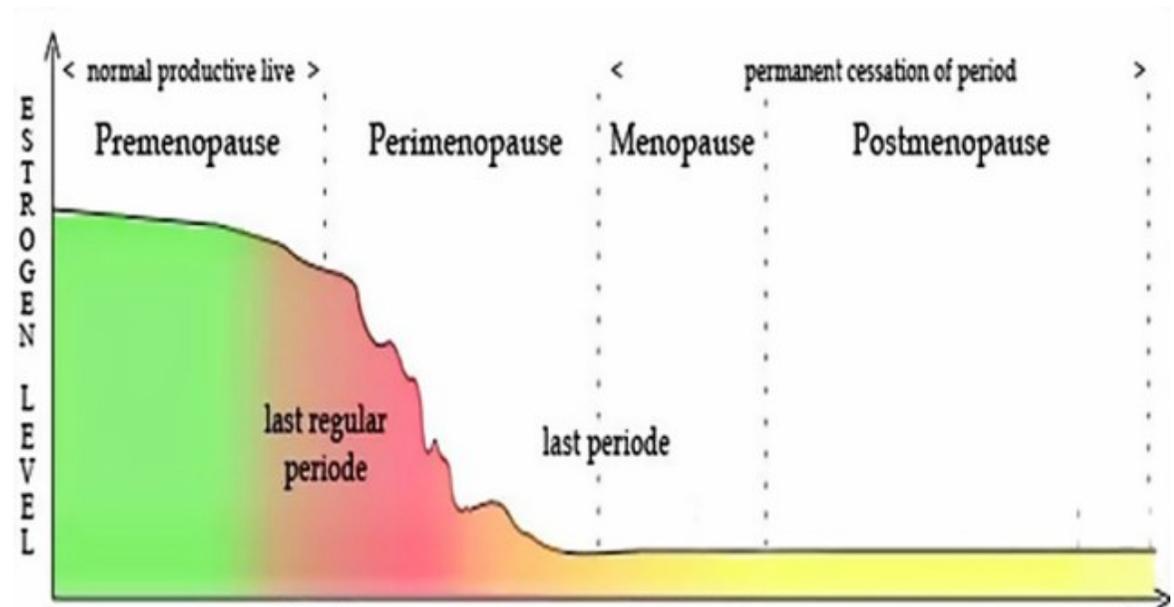
- Solo eventi esterni molto gravi possono modificare l'età della menopausa, come nel caso di ovariectomia chirurgica, trattamenti medici o radianti o uso di chemioterapici antiproliferativi.



Profilo endocrinologico

La menopausa conclamata si caratterizza per un preciso quadro endocrino:

- Elevati livelli di FSH ed LH,
- Bassi livelli di estradiolo e progesterone
- Diminuiti livelli di androgeni (androstenedione e testosterone)



Sintomi della menopausa

Sindrome climaterica

- Manifestazioni vasomotorie
- Manifestazioni psicologiche
- Manifestazioni cutanee
- Manifestazioni a carico dell'apparato genito-urinario
- Manifestazioni cardiovascolari
- Manifestazione a carico delle ossa



Sintomi vasomotori



- Le “vampate” costituiscono il sintomo più frequentemente, ne soffre il 70/80 % delle donne .
- Sono percepite e riferite come improvvise sensazioni di calore, per lo più localizzate al viso, frequentemente associate a profuse sudorazioni, specialmente nelle ore notturne , della durata molto variabile da 60/90 secondi ad alcuni minuti.
- Sono frequentemente seguite da sensazioni di freddo e il fenomeno nel suo insieme dipende da una instabilità vasomotoria.

Sintomi sistemici



Disturbi del sonno, variazioni dell'umore, della sessualità e modifiche del Sistema Nervoso Centrale

- Le fasi del sonno sono squilibrate e il riposo notturno è disturbato e a volte diviene praticamente impossibile: la fase di attesa del sonno si allunga, la durata del sonno si accorcia.
- Le donne con disturbo del sonno sono frequentemente nervose e irritabili, riducono capacità ideativa, memoria e concentrazione e hanno problemi relazionali.

Sintomi sistemici



- Modifiche cutanee, dei capelli, dei peli e delle
La pelle diviene più sottile, più trasparente, meno resistente e meno elastica, per calo dei fibroblasti e del collagene.
- All'opposto il persistere della produzione degli androgeni può determinare aumento della peluria labiale e facciale e rarefazione dei peli pubici e alopecia.

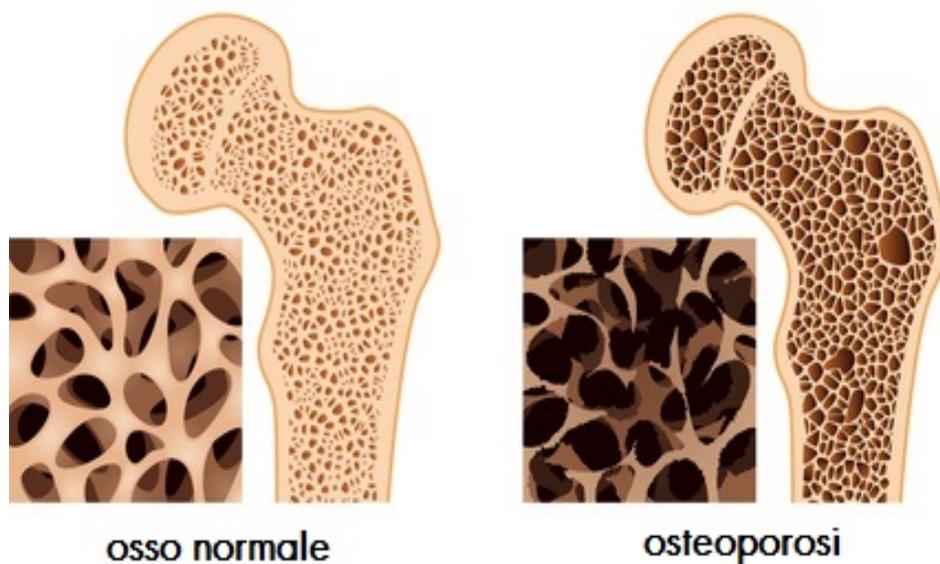
Distrofia Genito-Urinaria

- L'apparato genitale femminile e quello urinario sono entrambi sensibili agli stimoli trofici degli estrogeni. In menopausa si manifesta distrofia dei tessuti e la comparsa di sintomi e danni organici.
- La cute e il sottocute dei genitali esterni si assottiglia con progressiva diminuzione delle piccole e grandi labbra.
- L'ostio vaginale e il canale vaginale perdono in elasticità e diminuiscono di calibro



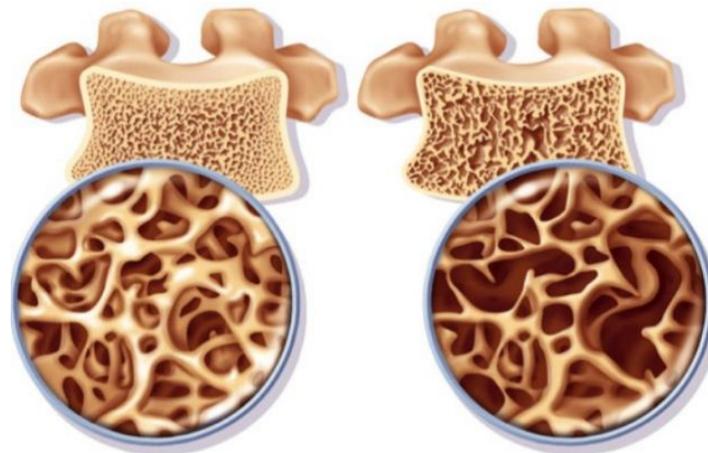
Osteopenia e Osteoporosi

- Diminuzione della massa ossea e riduzione del contenuto in Calcio.
- La densità dell'osso diminuisce dell' 1-2 % ogni anno
- Il calo è particolarmente evidente entro i primi anni della menopausa.



Osteopenia e Osteoporosi

- Vertebre
- Ossa lunghe (femore, omero, ulna e radio).
- All'età di 70 anni ne soffre circa il 40% delle donne con fratture spinali e femorali numericamente superiori alle percentuali riferite per gli uomini.



Dismetabolismo e patologia cardiovascolare

- Nel periodo menopausale l'incidenza di patologie vascolari nella donna, aumenta significativamente
- Modificazioni del profilo lipidico, deposito di grassi

NON ESISTE PIÙ LA PROTEZIONE ESTROGENICA



Terapia



La carenza ormonale menopausale è la causa diretta di numerosi sintomi, danni organici e disturbi funzionali che spesso modificano in modo significativo, la qualità di vita della donna e il suo stato di salute psicofisica.

Deve essere enfatizzato che oggi la donna permane in questa condizione biologica per un periodo molto più lungo del passato in relazione all'allungamento delle sue aspettative di vita media ed è conseguentemente esposta ai rischi connessi.



Fitotestrogeni

Isoflavoni di soia



Cimicifuga Racemosa



Isoflavoni del Trifoglio Rosso (Red Clover)



Angelica Sinensis (Dong quai)



Meccanismo d'azione

ORMONALE



1. legano il recettore beta, specificità tessutale
2. attività antiestrogenica
3. antiandrogenica
4. antitiroidea

INIBITORI
ENZIMATICI



1. tirosin-kinasi
2. aldeide
3. alcoldeidrogenasi

ANTIOSSIDANTI



Effetti dei fitoestrogeni

VAMPATE

Riduzione della sintomatologia vasomotoria dal 40 al 12% dopo tre mesi di assunzione.



Effetti dei fitoestrogeni

APPARATO CARDIOVASCOLARE

La donna in menopausa ha un rischio di un evento ischemico del 33%.

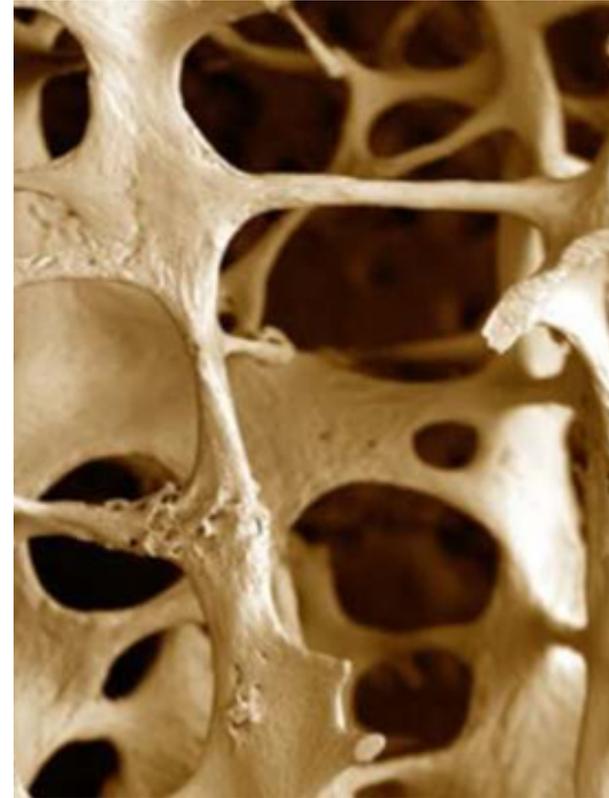


Effetto protettivo sull'apparato cardiovascolare
Ipocolesterolemizzante

Effetti dei fitoestrogeni

APPARATO SCHELETRICO

Non ci sono evidenze



Agopuntura

La menopausa, nell'ottica agopunturale, coincide con il venir meno del contingente "Yin" del Rene, cioè della parte di quest'organo che regola la secrezione ormonale e la riproduzione.



Agopuntura in menopausa

Diagnosi

- Anamnesi
- Polso
- Lingua



Schema terapeutico

- Aghi
- Moxa
- Coppettazione
- Palpazione



CARENZA ESTRADIOLO

TERAPIA ORMONALE



Terapia ormonale sostitutiva

- La TOS **non** deve essere consigliata e somministrata senza una chiara indicazione, motivazione e progettualità.
- La TOS deve essere sempre personalizzata e adattata, sulla base della età di comparsa della menopausa, delle abitudini di vita e della tipologia di attività della donna, dei sintomi, della loro entità ma anche sulla reale necessità di prevenzione.



Indicazioni



- I sintomi vasomotori rappresentano l'indicazione primaria della TOS e la loro riduzione o la scomparsa viene realizzata nella totalità dei casi.
- I sintomi urogenitali legati alla vaginite ed uretrite distrofica hanno una precisa indicazione alla terapia sia sistemica che topica
- I disturbi psico-emozionali, dell'umore e del comportamento, oltre ai disturbi sessuali e della sessualità, i dolori articolari e muscolari, secondo l'IMS, rientrano fra le indicazioni alla terapia ormonale.
- L'osso, sia per quanto riguarda la fase preventiva che per la curativa beneficia indiscutibilmente della TOS riducendo il rischio di fratture ossee e di osteoporosi.

Indicazioni



La prevenzione della patologia cardiovascolare è un importante obiettivo da perseguire in menopausa

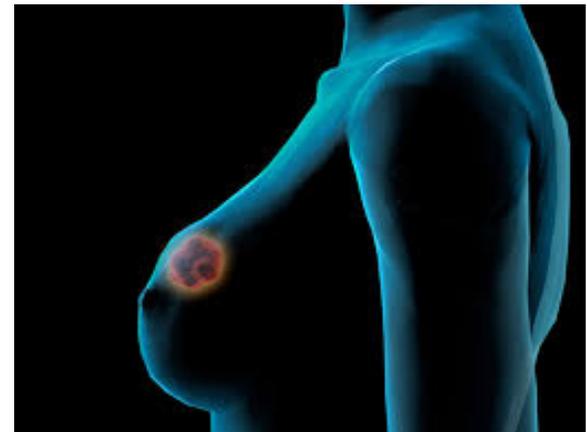
L'indicazione è ancora oggi molto discussa e non esiste un accordo nell'attribuire alla TOS un ruolo nella prevenzione primaria e secondaria della patologia cardiovascolare

Rischi

Tromboembolismo venoso

- primo anno di terapia
- fattori di rischio (obesità, fumo, attività sedentaria)

Tumore della mammella, il rischio complessivo di neoplasia maligna mammaria con l'utilizzo di TOS è piccolo ma esiste.



QUALE TERAPIA???



SCELTA TERAPEUTICA PERSONALIZZATA



DONNE SINTOMATICHE
E
DONNE ASINTOMATICHE



VALUTAZIONE INDIVIDUALE
DEL RISCHIO



Esame clinico
Anamnesi
Parametri clinici
Esami di laboratorio
Esami strumentali





Grazie per l'attenzione

Fitoestrogeni

Si definisce fitoestrogeno qualsiasi molecola non steroidea prodotta dal mondo vegetale che si lega ai recettori degli estrogeni.

- isoflavoni
- lignani
- cumestani
- zarolone



I precursori dei fitoestrogeni contenuti nei vegetali vengono attivati dalla flora batterica intestinale.

Fitoestrogeni

300 piante ad azione estrogenica



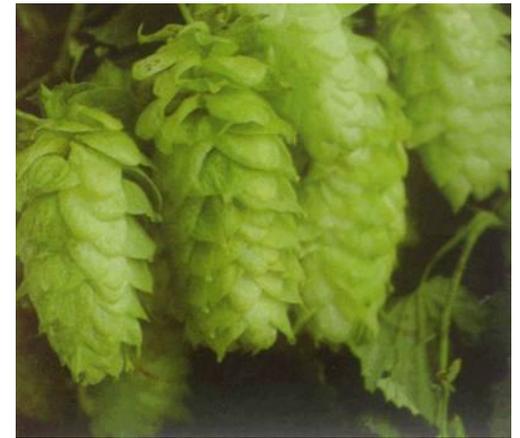
Solo poche sono commestibili

Classificazione

Isoflavoni

Cumestani

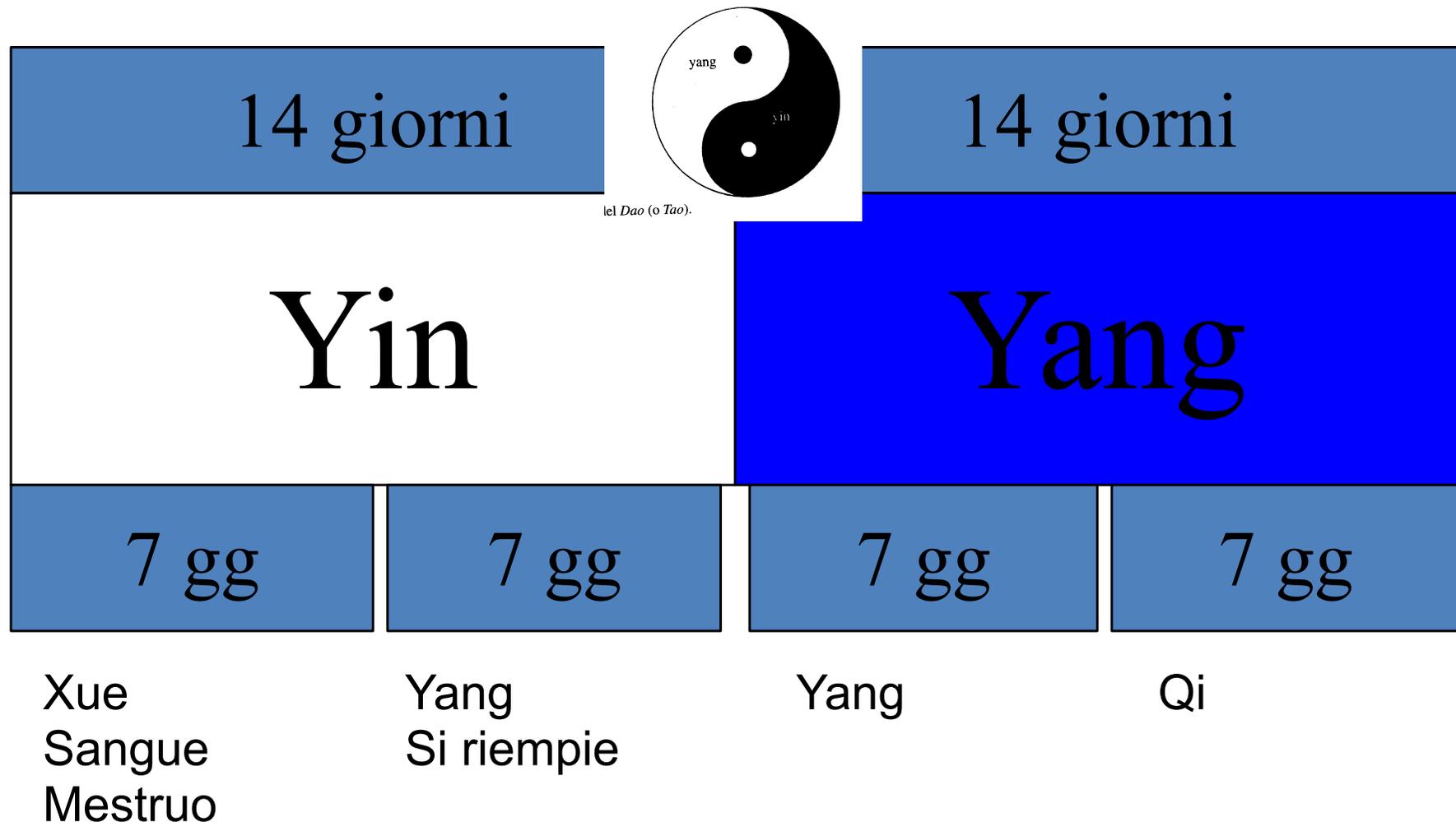
Lignani



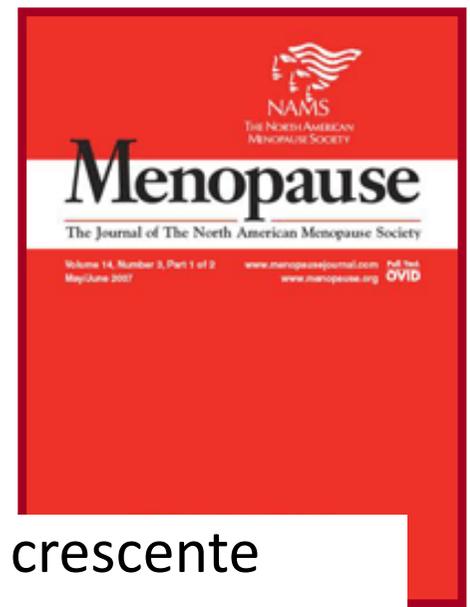
PRINCIPALI CLASSI DI FITOESTROGENI E LORO CONTENUTO NEI VEGETALI

ISOFLAVONI	alimenti	CUMESTANI	alimenti	LIGNANI	alimenti
Genisteina	soia e derivati	Cumestrololo	fagioli, germogli	Enterodiolo	semi di lino e di sesamo
Daidzeina	legumi	4-metossicumestrololo	chiodi garofano	Enterolattone	soia
Gliciteina	trifoglio		germogli di soia		luppolo
Biocanina A	cereali integrali		trifoglio rosso		frutta e verdura
Formononetina			semi di girasole		cereali

”la donna ha il Sangue come suo fondamento, è costituzionalmente Yin ma funzionalmente Yang”



Agopuntura in menopausa



L'interesse pubblico e l'uso presso la popolazione sono in crescente aumento.

Gli studi disponibili sono pochi e di non alta qualità.

La menopausa è un evento naturale da accettare in maniera equilibrata.

Un qualcosa da nascondere di cui provare quasi vergogna, una malattia.

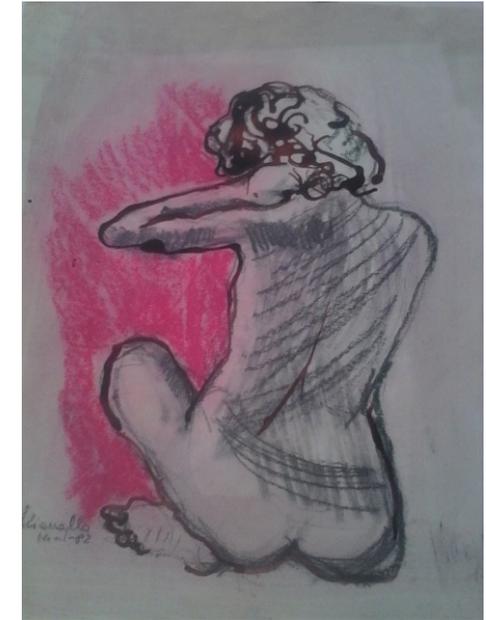


Un momento in cui si ha paura di scoprirsi diversa, di essere meno donna, di sentirsi inadeguata e vulnerabile.

Al contrario un tempo in cui liberare tutte le energie per raggiungere nuovi traguardi e opportunità

Percezione del cambiamento

- Fattori etnici
- Fattori socio economici
- Fattori ambientali



L'appartenenza ad una particolare realtà può influenzare l'approccio al cambiamento ormonale e ai disturbi correlati.



Menopausa oggi

Fenomeno sociale

L'attuale allungamento della vita media è una condizione che ci trova impreparati.



Menopausa oggi



- La donna trascorre circa un terzo del suo percorso vita in menopausa e quindi in una condizione di prolungata carenza estrogenica
- Tutto ciò espone la donna, nel breve e nel lungo termine, a cambiamenti fisici e psichici, a fenomeni biologici negativi, spesso francamente patologici, con un peggioramento della qualità di vita.

La menopausa è un periodo critico nella vita della donna

La donna stessa chiede supporto e aiuto.



Per rispondere al meglio ai “nuovi” bisogni è indispensabile conoscere esigenze e aspettative della donna, informarla correttamente, favorire l’ascolto e il dialogo: in altre parole costruire e ottimizzare una efficace relazione medico-paziente.

La menopausa è una fase fisiologica della vita della donna caratterizzata da cambiamenti dello stato ormonale ed in particolare dalla riduzione degli estrogeni (età media 51 anni)



Perdita della protezione sul sistema cardiovascolare



Nei Paesi più avanzati la maggior parte delle donne si ritrova a dover passare in menopausa una fase della vita equivalente a quella della fertilità.

Non era mai accaduto in passato.



Le **MALATTIE CARDIOVASCOLARI**, in particolare infarto miocardico e ictus cerebrale, sono la prima causa di morte e di disabilità

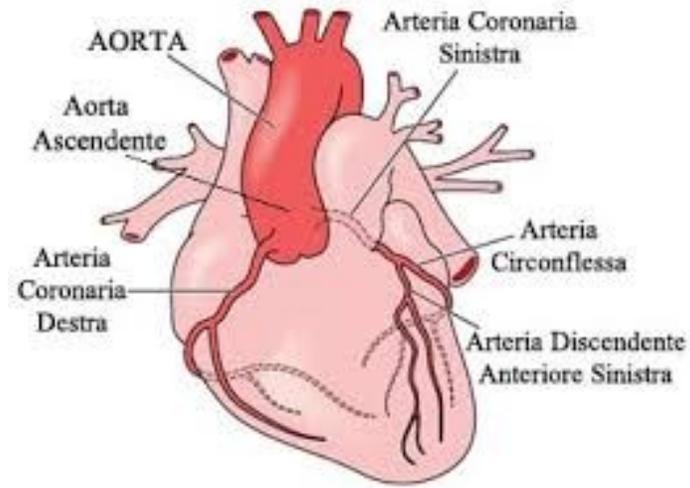
Coronaria Sana



Ateroma in formazione



Trombosi Coronarica



Le donne con sintomi di menopausa maggiormente marcati hanno un rischio di patologie cardiache nei successivi 5-7 anni superiore di 2 volte rispetto alla popolazione generale

Incidenza di malattia cardiovascolare nella donna

Grazie alla protezione degli estrogeni le donne sviluppano le malattie cardiovascolari con un ritardo di oltre 10 anni rispetto agli uomini

- Tra i 60 e i 79 anni  78.2% (72% negli uomini)
- Dagli 80 anni in poi  91,8% (89.3% negli uomini)

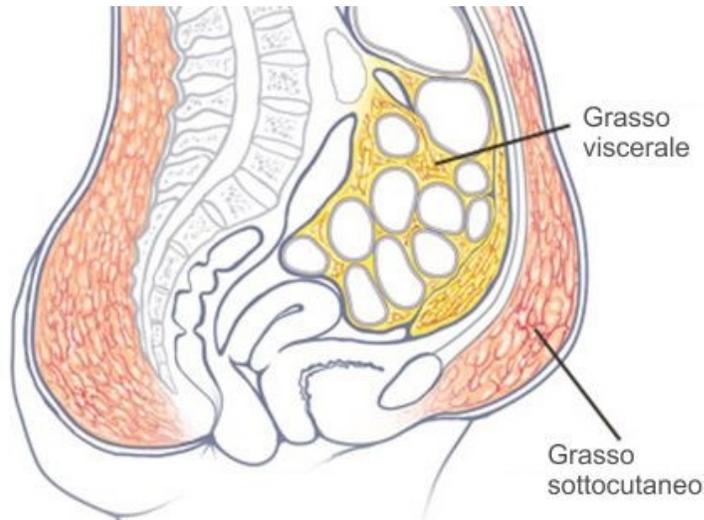
Qual è la correlazione tra menopausa e malattia cardiovascolare?

Fattori di rischio cardiovascolari

- Sovrappeso e obesità viscerale
 - Diabete mellito tipo 2
 - Dislipidemia
 - Ipertensione arteriosa
 - Fumo di sigaretta
 - Familiarità per cardiopatia ischemica
- } favoriti da menopausa

Perché la mancanza di estrogeni altera il metabolismo facendoci ingrassare?

1) Gli estrogeni (in particolare il 17 beta-estradiolo, estrogeno predominante nelle donne prima della menopausa) si legano ai recettori epatici sopprimendone la formazione di lipidi. La mancanza di tale estrogeno provoca l'aumento della formazione del tessuto adiposo che si ridistribuisce a livello addominale



2) La mancanza di estrogeni provoca una diminuzione della massa muscolare, che è una massa magra ad elevato consumo calorico, favorendo l'incremento della massa grassa che è una riserva di calorie

VALORI DI CIRCONFERENZA VITA E RISCHIO CARDIO-METABOLICO

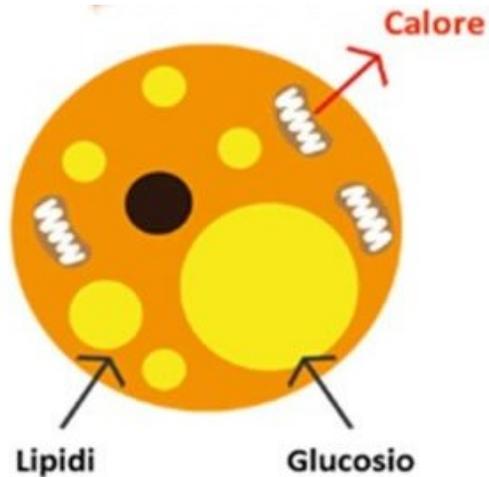
	AUMENTO DEL RISCHIO	NOTEVOLE AUMENTO DEL RISCHIO
♂ UOMINI	> 94 cm	> 102 cm
♀ DONNE	> 80 cm	> 88 cm

fonte: WHO

SmartFood 

Quale rapporto esiste tra l'aumento delle cellule adipose viscerali, favorito dalla riduzione degli estrogeni, e le patologie cardiovascolari?

Il tessuto adiposo è un vero e proprio organo in grado di produrre ormoni che influenzano l'attività dell'intero organismo



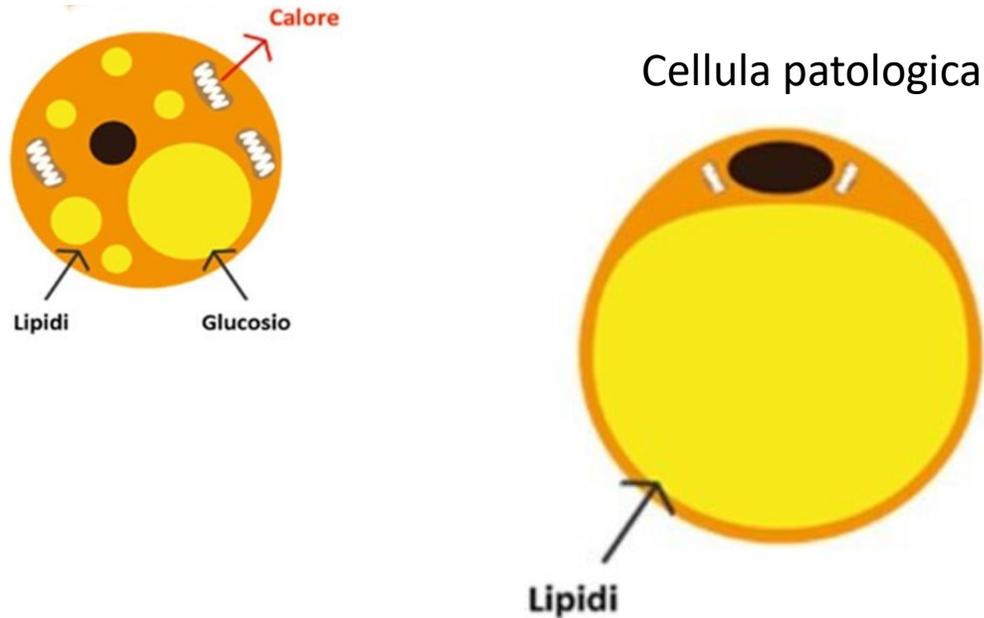
-Capacità di produrre estrogeni (estrone) ma con efficacia inferiore di circa 100 volte rispetto agli estrogeni prodotti dall'ovaio

-Secrezione di adipochine (ormoni attraverso cui le cellule adipose comunicano con il resto dell'organismo):

*regolano il senso della fame e della sazietà

*modulano gli zuccheri presenti in circolo interagendo con l'insulina

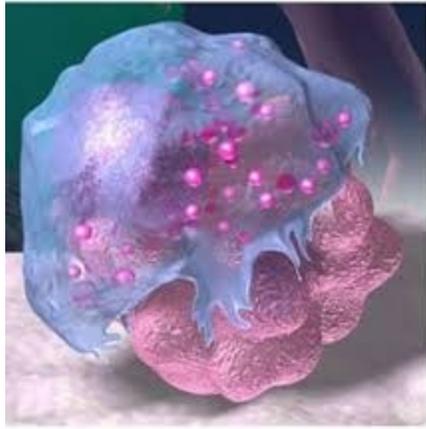
*trasformano i trigliceridi in energia sulla base delle richieste dell'organismo



*ridotta sensibilità all'insulina con sviluppo di insulino resistenza e rischio di diabete mellito tipo 2

*aumento di colesterolo LDL e trigliceridi e riduzione del colesterolo HDL

Perché in menopausa aumenta la pressione arteriosa?

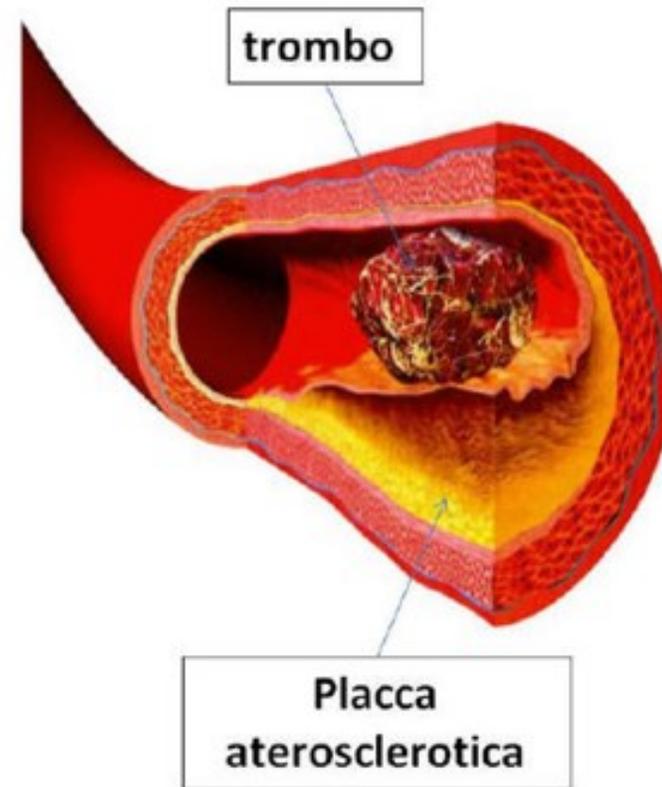


Quando le cellule adipose sono troppo voluminose per eccessivo accumulo lipidico, muoiono e vengono fagocitate dai macrofagi. Questo attiva uno stato **pro-infiammatorio** con peggioramento della funzione endoteliale che predispone **all'ipertensione arteriosa**.



Gli estrogeni riducono la capacità di aggregazione e di adesione delle piastrine.

Con la riduzione degli estrogeni e l'aumento dell'effetto **pro-infiammatorio** e **pro-coagulativo** dovuto all'aumento delle cellule adipose aumenta il rischio di trombosi acuta



Stile di vita

- attenzione al peso corporeo: nelle donne con sovrappeso o obesità si raccomanda una perdita di peso graduale (5-7% del peso corporeo iniziale all'anno)
- indicazioni nutrizionali cliniche specifiche: consumo di grassi mono e polinsaturi anziché forme sature, riduzione della quantità totale di carboidrati e preferenza per quelli derivanti da cereali integrali e frutta

GRASSI SATURI



GRASSI INSATURI



L'esercizio fisico previene l'aumento di peso e l'atrofia muscolare, migliora la qualità ossea e il controllo glicemico: quindi si raccomanda una regolare attività fisica aerobica almeno 150 minuti a settimana di esercizio moderato o almeno 75 minuti di esercizio intenso a settimana

Sospensione del fumo che si associa agli altri fattori incrementando il rischio di molte malattie associate alla menopausa e all'invecchiamento (malattie cardiovascolari, osteoporosi e cancro).



MENO PAUSA...



...PIÙ...



MOVIMENTO!

Categoria	Sistolica mmHg		Diastolica mmHg
Ottimale	<120	e	<80
Normale	120-129	e	80-84
Normale-alta	130-139	e/o	85-89
Ipertensione grado 1	140-159	e/o	90-99
Ipertensione grado 2	160-179	e/o	100-109
Ipertensione grado 3	≥180	e/o	≥110
Ipertensione sistolica isolata	≥140	e	<90
Ipertensione diastolica isolata	<140	e	≥90

Rischio trombotico e terapia ormonale sostitutiva

- Le donne che assumono HRT hanno un aumento del RR di trombosi venosa/ embolia polmonare da 2 a 5 volte. Data la bassa prevalenza di tale patologia il rischio assoluto è tuttavia basso.
- L'entità del rischio è comunque condizionata dal tipo e dalla dose di estrogeni (basso dosaggio minore rischio), dalla via di somministrazione (la via transdermica e più in generale quelle non-orali hanno minore rischio rispetto alla via orale) e dalla presenza di altri fattori di rischio (età avanzata, obesità, mutazioni genetiche dei fattori di coagulazione).

Il rischio è più elevato nei primi anni di assunzione della terapia.

- Per la prescrizione è necessario escludere eventi trombotici e/o ischemici nell'anamnesi personale e familiare. Non indicato effettuare screening trombofilico se l'anamnesi è muta.

Terapia ormonale sostitutiva: vantaggi e svantaggi

Benefici certi e presunti	Rischi certi e presunti
Riduce le <i>vampate di calore</i>	Aumenta il rischio di <i>cancro all'endometrio</i>
Riduce l' <i>osteoporosi</i>	Aumenta il rischio di <i>trombosi venosa profonda</i>
Riduce <i>incontinenza e secchezza vaginale</i>	Aumenta il rischio di <i>malattie coronariche</i>
Si presume che riduca il rischio di <i>cancro al colon e alle ovaie</i>	Si presume che, a partire dal quinto anno, possa aumentare il <i>rischio di cancro al seno</i>
Si presume che possa prevenire <i>malattie quali l'Alzheimer e la depressione</i>	Si presume che aumenti il rischio di <i>calcoli alla cistifellea ed ictus</i>

AGOPUNTURA E MENOPAUSA

UN APPROCCIO INTEGRATO



Dott.ssa Concetta Marganella
Anestesia e Rianimazione, Terapia del Dolore e Agopuntura

Obiettivi

- Presentare la Medicina Tradizionale Cinese
- Benefici relativi alla menopausa
- Esplorare la ricerca scientifica
- Descrivere la pratica clinica

Cos'è la Menopausa

Transizione naturale nella vita di una donna, segnata dalla fine del ciclo mestruale

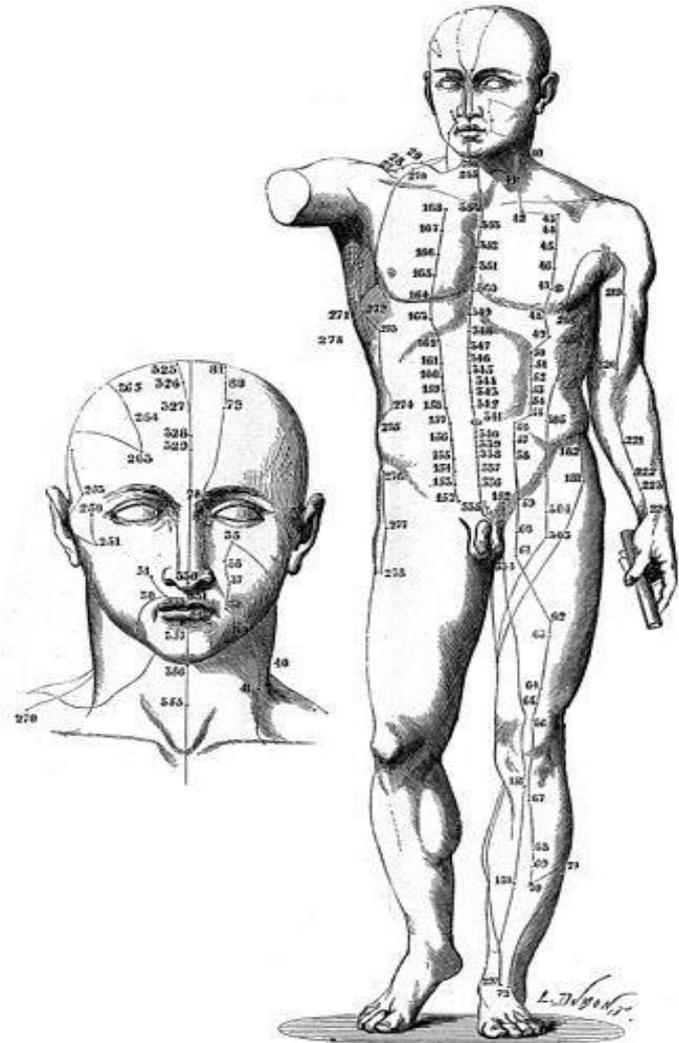
Sintomi:

- Vampate di calore
- sudorazioni notturne
- secchezza vaginale
- disturbi del sonno
- cambiamenti dell'umore

Impatto sulla qualità di vita: Effetti fisici, emotivi e psicologici

Medicina Tradizionale Cinese

Meccanismo di azione:
Stimolazione nervosa
Rilascio di endorfine
Regolazione dell'energia (Qi)



Cosa ci aspettiamo

Miglioramento dei sintomi

- ❑ Vampate di calore
- ❑ sudorazioni notturne
- ❑ secchezza vaginale
- ❑ disturbi del sonno
- ❑ cambiamenti dell'umore

Supporto alla salute generale

- ❑ Ripristino dell'equilibrio ormonale
- ❑ Rafforzamento del sistema immunitario

Dalla letteratura

Review J Altern Complement Med. 2018 Apr;24(4):314-323. doi: 10.1089/acm.2016.0408. Epub 2018 Jan 3.

Management of Menopause Symptoms with Acupuncture: An Umbrella Systematic Review and Meta-Analysis

Affiliations [expand](#)

PMID: 29298078 DOI: 10.1089/acm.2016.0408

Abstract

Objectives: Vasomotor symptoms (VMSs) are the most common symptoms reported during menopause. Although hormone therapy is effective for reducing VMSs, its use is restricted in some women. Many women with VMSs thus seek nonhormonal, nonpharmacologic treatment options such as acupuncture.

Conclusions: Evidence from RCTs supports the use of acupuncture as an adjunctive or stand-alone treatment for reducing VMSs and improving HRQOL outcomes

Review Menopause. 2017 Aug;24(8):980-987. doi: 10.1097/GME.0000000000000850.

Acupuncture for menopausal hot flashes: clinical evidence update and its relevance to decision making

Conclusions: Acupuncture improves menopausal hot flashes compared with no treatment; however, not compared with sham acupuncture.

Chong Mai, 衝脈: il meridiano straordinario che regola il sangue, la sessualità e la vita

è preposto a un ruolo di accumulo e regolazione del qi, profondamente legato al buon funzionamento degli organi interni zang e fu e, quindi, alla salute.

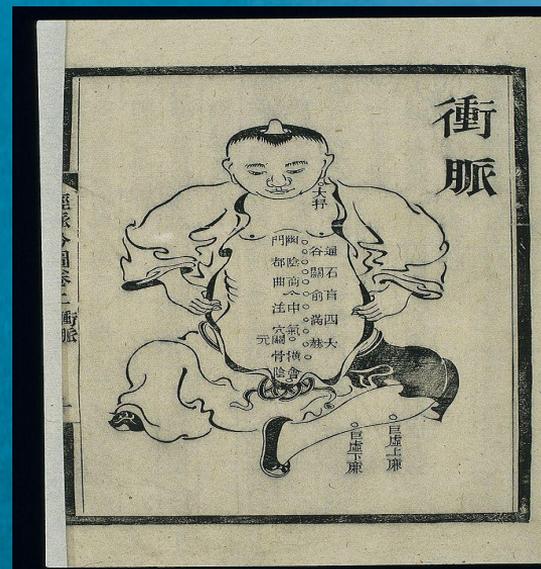
sovrintende alla naturale fisiologia e alla sessualità.

Oltre a questo, le principali funzioni del meridiano Chong Mai sono:

- Regolazione della circolazione del qi nei 12 meridiani principali, agendo come bacino di riserva e rilasciandolo al momento opportuno;
- Trasporto del sangue e dei liquidi corporei in ogni parte del corpo, nutrendo e umidificando gli organi e favorendo il mantenimento della salute;
- Sostegno alla funzione riproduttiva, regolando il ciclo mestruale nelle donne e la produzione di sperma negli uomini;
- Specchio dei sintomi della menopausa nella donna come irsutismo e vampate, che possono essere alleviati proprio intervenendo sul vaso;
- Regolazione dell'“acqua endocrina” manifestata dal sangue e dalle sue sindromi;
- Armonizzazione della funzione psichica, in quanto aiuta a mantenere la calma e la tranquillità mentale, proprio regolando il rapporto Cuore-Reni (asse Shao Yin).
- Il percorso è assolutamente unico rispetto gli altri vasi energetici.

Chong Mai non perde vigore nemmeno al momento della menopausa quando, come riporta il Su Wen, “l’Acqua celeste (tian gui) si secca” limitando il suo campo d’azione alla mera fisiologia. Così, grazie a questo vaso, si possono regolare vari sintomi come l’ansia, gli sbalzi di umore, le risalite di calore e gli altri fenomeni di transizione verso la “seconda primavera”, come viene chiamata la menopausa nella tradizione taoista.

Con le specifiche accortezze della medicina cinese o con la pratica di un qi gong adatto, come il Drago che Nuota, si possono mitigare gli effetti negativi legati al passare del tempo e all’invecchiamento. Per questo, il Drago che Nuota si usa per coltivare il jing, l’essenza sessuale fondamentale anche per la salute ormonale.



Le domande...

Quando

Dove

Come

Per quanto tempo

The background is a photograph of a body of water, likely a lake or a wide river, with a strong blue color cast. The water's surface is calm, reflecting the sky above. The sky is filled with soft, white and grey clouds, and a bright light source, possibly the sun, is visible through the clouds, creating a shimmering reflection on the water. The overall mood is serene and peaceful.

Grazie per l'attenzione

MENOPAUSA E SONNO

La menopausa rappresenta un momento di grossi cambiamenti nella vita di una donna, sia dal punto di vista fisico che psicologico.

Il sonno è uno degli aspetti che più comunemente risente negativamente di questi cambiamenti, con un aumento significativo delle difficoltà a dormire legate all'insonnia e ad altri disturbi del sonno, come la sindrome delle apnee notturne.

Per ricevere le slide di questo intervento su menopausa e sonno scrivere a: michele.boreggiani@gmail.com



MENOPAUSA Conoscerla per prendersene cura

**Tre incontri gratuiti
presso la sala Ottagonale
Torri dell'Acqua
(via Benni 1, Budrio)**

**Terzo incontro
Giovedì 7 Novembre 2024 ore 18.00
"Benessere fisico e nutrizione
in Menopausa"**

Il corpo cambia ed inizia una nuova fase: come possono aiutare l'attività fisica e la nutrizione.

Intervengono:

Rocco Giorgio, Personal Trainer laureato in Scienze Motorie, Sport e Salute

Filippo Piazzi, Osteopata, Chinesologo e rieducatore motorio

Ivana Pernigotto, Dott.ssa Dietista esperta in nutrizione e disturbi del comportamento alimentare

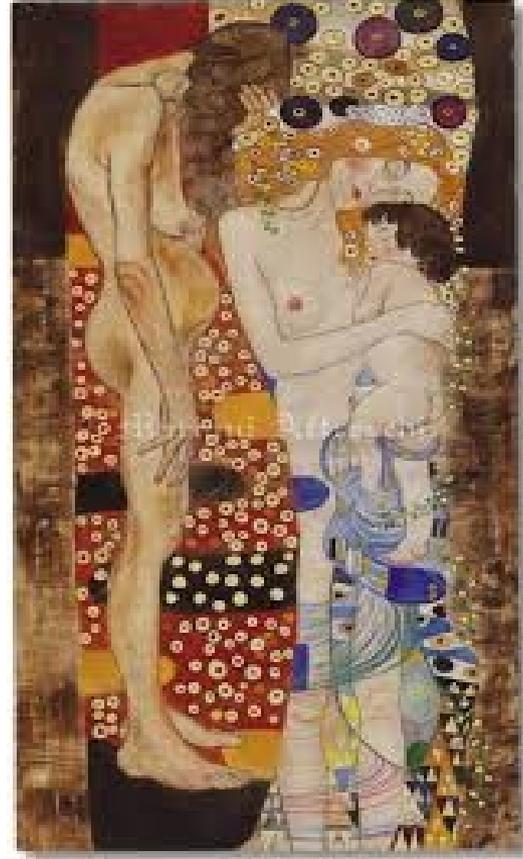
Ingresso gratuito
fino ad esaurimento posti.
Non è necessaria la prenotazione né la partecipazione a tutti e tre gli incontri.
Durante gli incontri, di circa un'ora e mezza, sarà possibile rivolgere domande ad esperte/i.

Per maggiori
informazioni



Meno e Pausa

- Anche l'intestino va in meno - pausa?
- Alterazione del microbiota?
- Aumento del volume addominale (gonfiore o grasso viscerale?)
- Aumento degli ormoni maschili?
- Cambia il desiderio degli alimenti?
- Le donne occidentali hanno i sintomi delle donne orientali?



Menopausa = occasione per prenderci più cura di noi



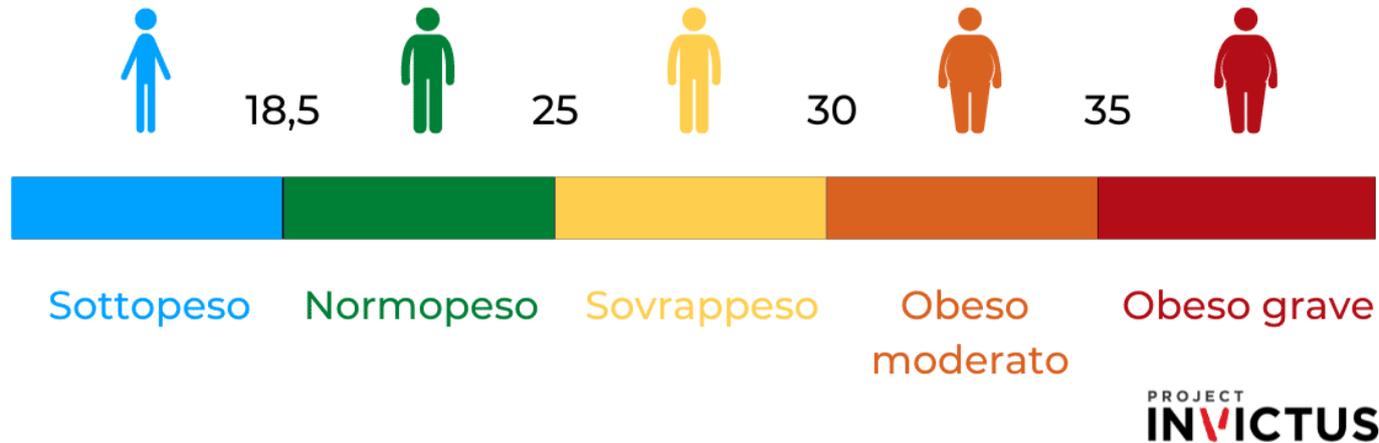
Potrei smettere di fumare....

Potrei dedicarmi a un po' di esercizio fisico, adatto alle mie nuove esigenze....

Potrei cominciare a nutrirmi in modo più salutare (senza però castigarmi....come forse ho già fatto in passato!) e controllare il mio peso corporeo...

Quanto occorre mangiare?...ma da che peso partiamo?

Formula BMI = peso (kg) / altezza (m²)



BMI (Indice di Massa Corporea)

es: donna 50 anni Kg 70 e h 1,62 = $70 : 1,62^2 = 26,7$

Quanto?

E' opportuno che le **calorie** siano introdotte in **misura proporzionata** alla spesa energetica totale giornaliera e commisurate al nostro obiettivo di **evitare il sovrappeso o di migliorare il nostro peso**, nel caso già non fosse adeguato



Quale alimentazione preferire?

La base di una sana nutrizione:

- 4-5 porzioni di frutta e verdura
- Cereali grezzi ricchi di fibra
- Olio evo e ridurre i grassi animali



- Legumi e pesce (azzurro) come scelte proteiche



- Limitare l'uso del sale e dei cibi che ne sono ricchi

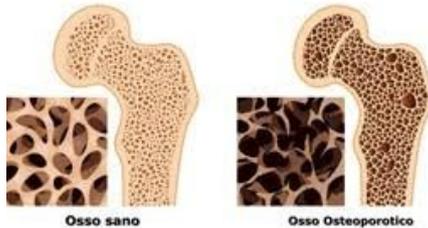


- Bere 2 litri di acqua



- Coprire il bisogno di Calcio

OSTEOPOROSI



Osso sano

Osso Osteoporotico

- ***Privilegiare: cibi semplici, varietà, gusto e piacevolezza (cerchiamo uno stile da mantenere tutta la vita)***

Quale acqua preferire?

ACQUE OLIGOMINERALI

- Residuo fisso 182
- Calcio 56
- Magnesio 4
- Sodio 5



ACQUE MINERALI COMMERCIO

- Residuo fisso 900 mg/l 1300
- Calcio 305 400
- Magnesio 13 25
- Sodio 5 50

ACQUEDOTTO BUDRIO (2018)

- Residuo fisso 520 mg/l
- Calcio 131
- Magnesio 24
- Sodio 20



...e il cibo che 'cura'...

Fitormoni = nei vegetali ad attività simil-estrogenica. Hanno effetto sull'equilibrio ormonale dell'organismo: riso int, fagioli, demi di lino, tofu, melograno, finocchio, tè verde

Bioflavonoidi = migliorano le vampate, l'ansia, gli sbalzi d'umore, rafforzano le pareti dei capillari e aiutano a mantenere la pelle elastica: agrumi, ciliegie, rosa canina, peperoni verdi, grano saraceno

Boro = aiuta il metabolismo del calcio e stimola l'azione degli estrogeni somministrati: grano saraceno, avena, miglio, orzo int, barbabietole, piselli, soia, lenticchie, spinaci, prezzemolo, patate, limoni, frutti in guscio, semi di lino, gamberetti

Acidi grassi essenziali = prevengono tutte le malattie degenerative, cardiache e cancro: frutta in guscio, semi, verdura a foglia scura, pesce

...e il cibo che 'cura'...

Vitamine = vitamine del gruppo B e in particolare la B6: lievito di birra, cereali integrali, germe di grano, soia, noci, mandorle. Spesso carente la vit D: olio di pesce, latte e burro, tuorlo, pesce azzurro, porcini e la vit E (liposolubili): oli vegetali, frutti in guscio, semi di girasole, olive, germi di cereali

Minerali = calcio, ferro, fosforo, magnesio e potassio (discretamente rappresentati nell'alimentazione abituale); selenio con azione antiossidante, previene invecchiamento e degenerazione dei tessuti anche degli organi interni: le fragole, tonno e i pesci grandi, vongole e sardine, semi di zucca

...e il cibo che 'cura'...

Fibre = insolubili = cellulosa, lignina..nelle verdure e chicchi di cereali integrali e *solubili* = pectine, mucillagini, galattomannani...nella frutta, fagioli e piselli, carote e patate, avena, segale....

Alleate della salute sempre e in particolare in questo periodo per la prevenzione:

- Stipsi, emorroidi, diverticolite
- Miglior controllo del peso
- Tumore al colon e al retto
- Riduzione del rischio di diabete tipo 2 per ridotto assorbimento gluc
- Riduzione del rischio di dislipidemie e coronaropatie (meno grassi)
- Incremento della sazietà gastrica

...e i dolci? ...e il caffè? ...e le bevande alcoliche?



È bene **limitarli**: ricchi di zucchero, grassi e colesterolo (che aumentano il rischio cardiovascolare e favoriscono il sovrappeso)

Accorgimenti: preferire quelli **poco elaborati** e se fatti in casa usare yogurt, ricotta, olio di oliva...al posto degli altri grassi

oppure: **“Pochi ma buoni”**



La caffeina (caffè, the, cioccolata, Coca Cola..)

favorisce l'eliminazione del calcio (meglio moderazione)

Un uso moderato =1 calice di vino o 1 birretta durante il pasto per una donna normopeso/sana **non è sconsigliato**

Dosi maggiori, il consumo frequente di cocktail o super alcolici è **fortemente sconsigliato**



Non siamo complicate,
è che abbiamo bisogno di comprensione
solo durante il premenstruo, e il ciclo,
e la gravidanza, e la menopausa.

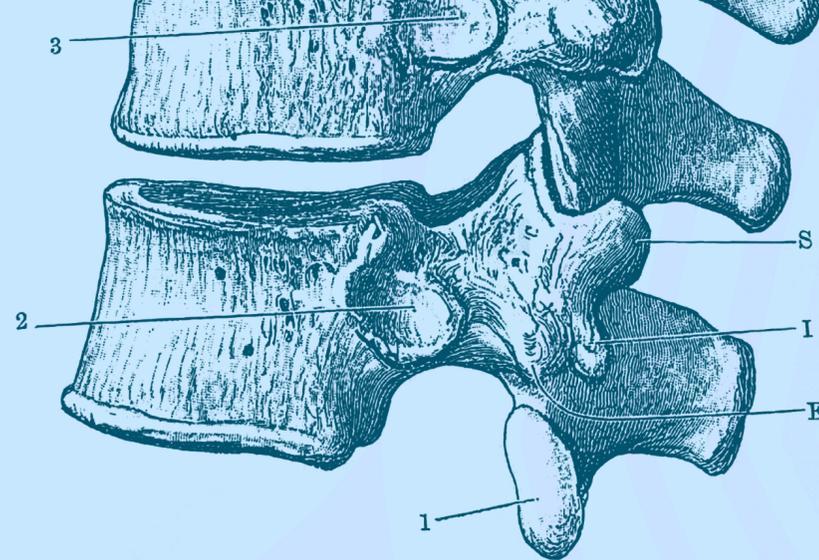
@MLicenza



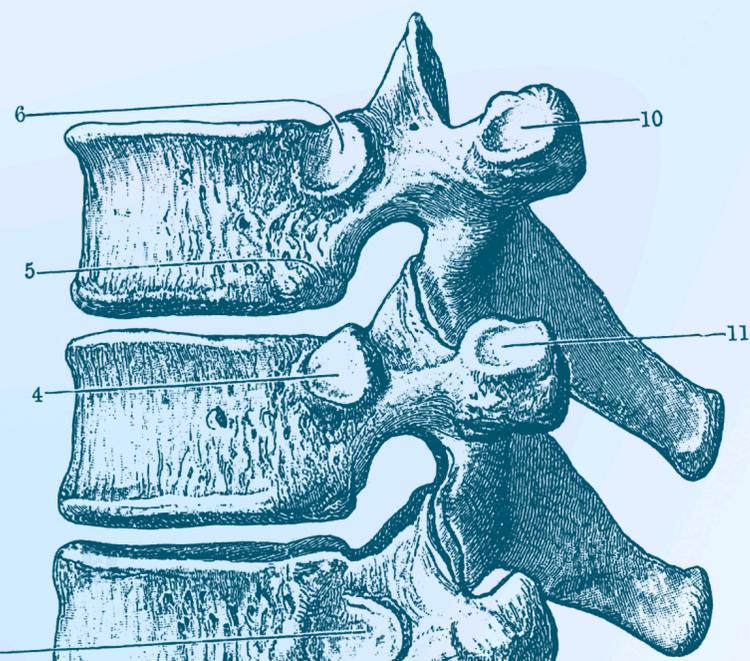
grazie ;-)

TP

osteopata



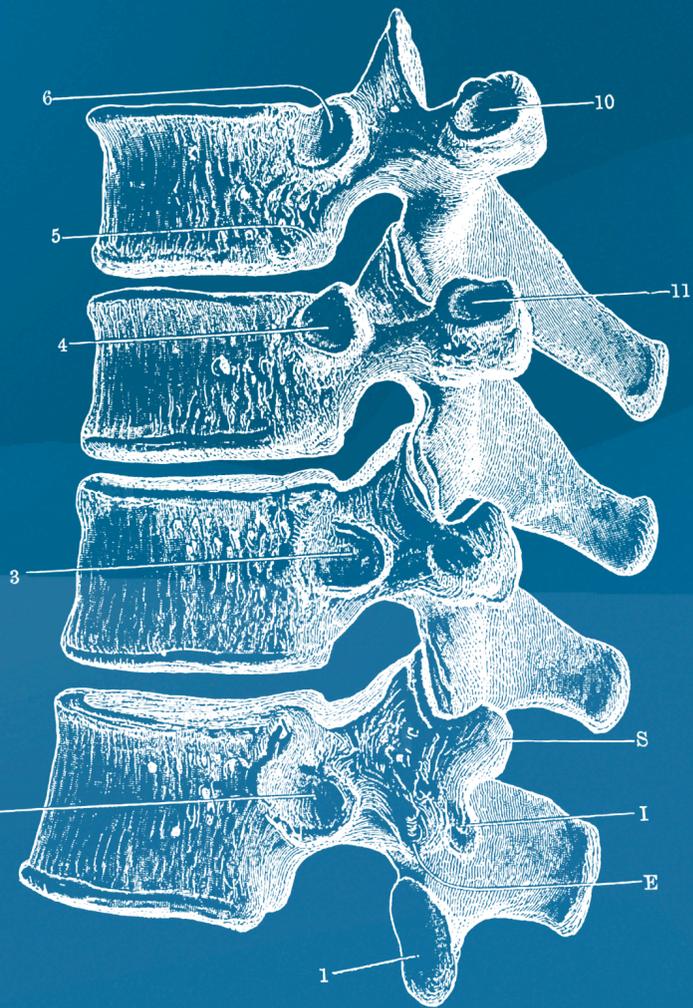
Benessere fisico e nutrizione in menopausa





CHI SONO FILIPPO PIAZZI

OSTEOPATA E CHINESIOLOGO



- LAUREA IN SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE - UNIVERSITA' DI BOLOGNA
- DIPLOMA DI OSTEOPATIA - CIO - COLLEGIO DI OSTEOPATIA PARMA
- MASTER IN OSTEOPATIA PEDIATRICA E GRAVIDANZA - TCIO DI MILANO

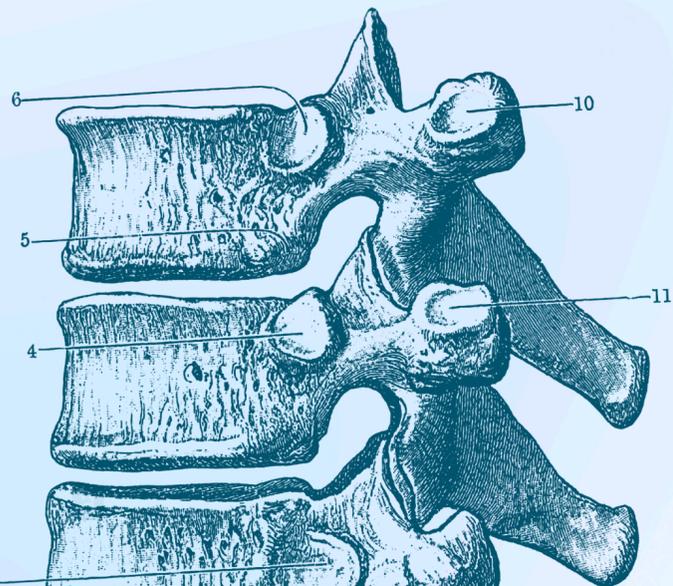
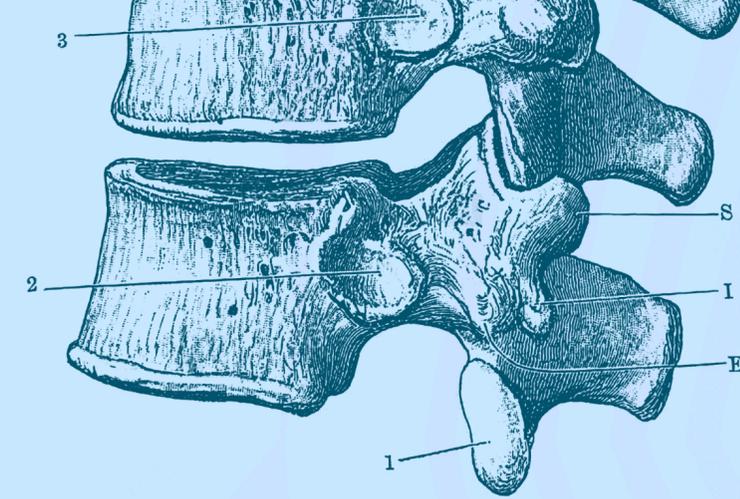
FP
osteopata



CHI SONO ROCCO GIORGIO

CHINESIOLOGO E PERSONAL TRAINER

- LAUREA IN SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE - UNIVERSITA' DI BOLOGNA
- LAUREA MAGISTRALE IN MEDICINA FISICA E RIEDUCAZIONE FUNZIONALE
- ATTESTATO DI QUALIFICA AFA - ATTIVITA' FISICA ADATTATA



TP
osteopata



MENOPAUSA

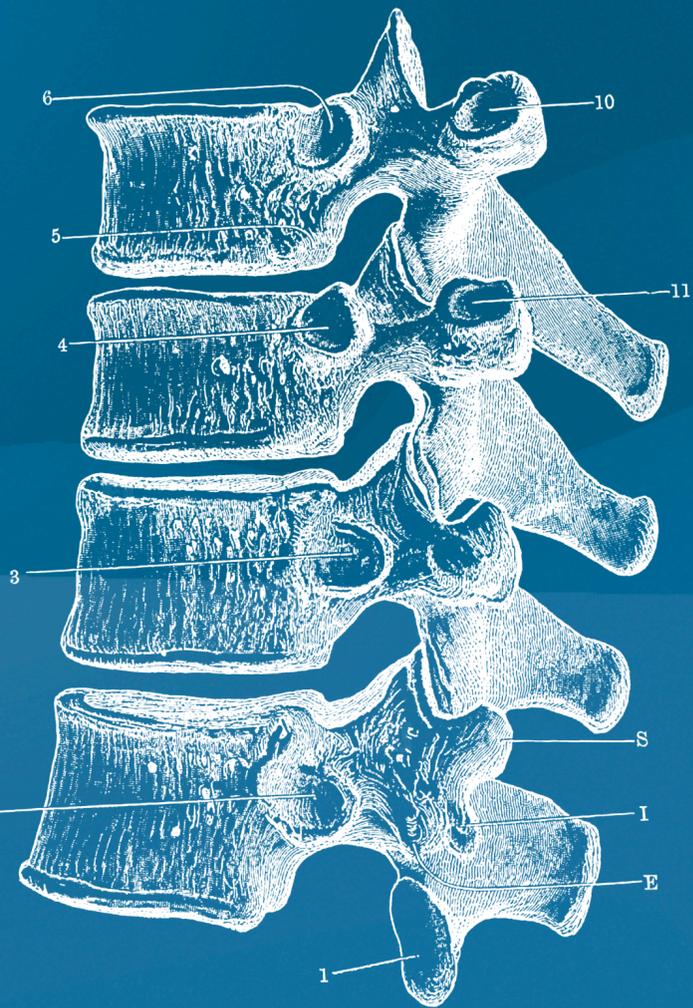
La menopausa è una fase della vita di una donna che segna la fine del ciclo mestruale e della fertilità. Di solito avviene tra i 45 e i 55 anni, ma può variare. È causata dalla diminuzione della produzione di estrogeni e progesterone da parte delle ovaie.

I sintomi possono includere:

- Irregolarità mestruali
- Vampate di calore
- Sudorazioni notturne
- Alterazioni dell'umore
- Problemi di sonno

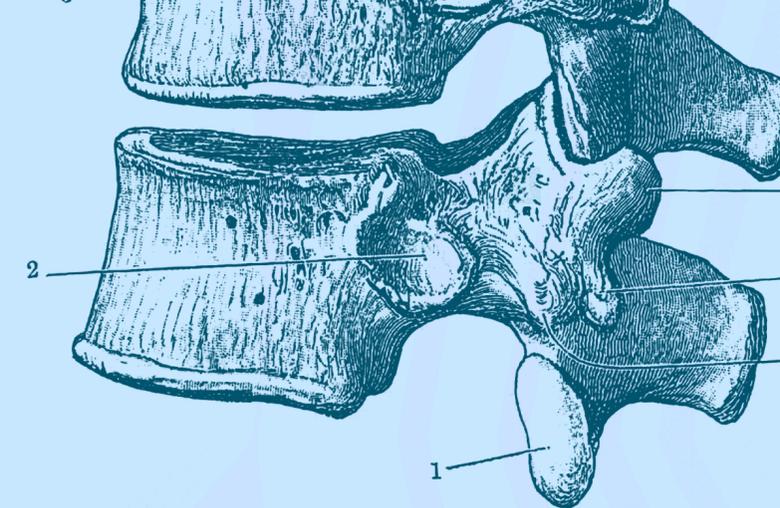
La menopausa può anche portare a un aumento del rischio di osteoporosi e malattie cardiache, quindi è importante seguire uno stile di vita sano e, se necessario, consultare un medico per eventuali trattamenti o terapie.

FP
osteopata





COSA SUCCEDDE A LIVELLO ORMONALE



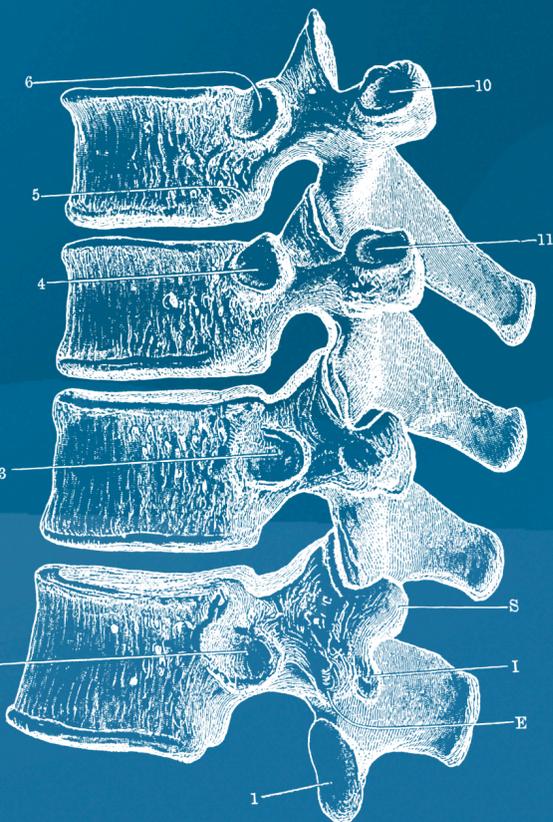
A livello ormonale, la menopausa comporta una significativa riduzione nella produzione di estrogeni e progesterone da parte delle ovaie.

Ecco cosa succede:

- 1. Diminuzione degli estrogeni:** regolano il ciclo mestruale
- 2. Riduzione del progesterone:** aiuta a preparare l'utero per una potenziale gravidanza, diminuisce.
- 3. Aumento dell'ormone follicolo-stimolante (FSH):** il corpo produce più FSH, un ormone che stimola le ovaie.
- 4. Aumento dell'ormone luteinizzante (LH):** contribuiscono ai cambiamenti nel ciclo mestruale.

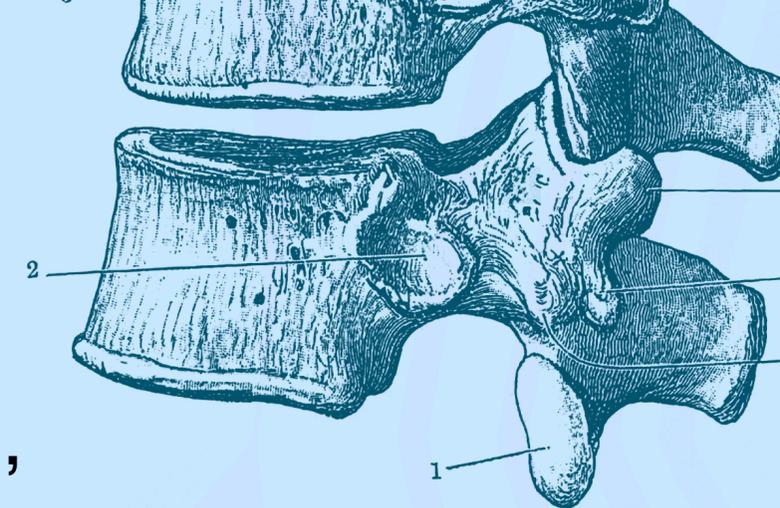
Questi cambiamenti ormonali possono influenzare non solo la salute riproduttiva, ma anche altri aspetti della salute, come la **DENSITA' OSSEA** e **SALUTE CARDIOVASCOLARE**.





La diminuzione dei livelli di estrogeni ha un impatto diretto sulla **DENSITA' OSSEA**:

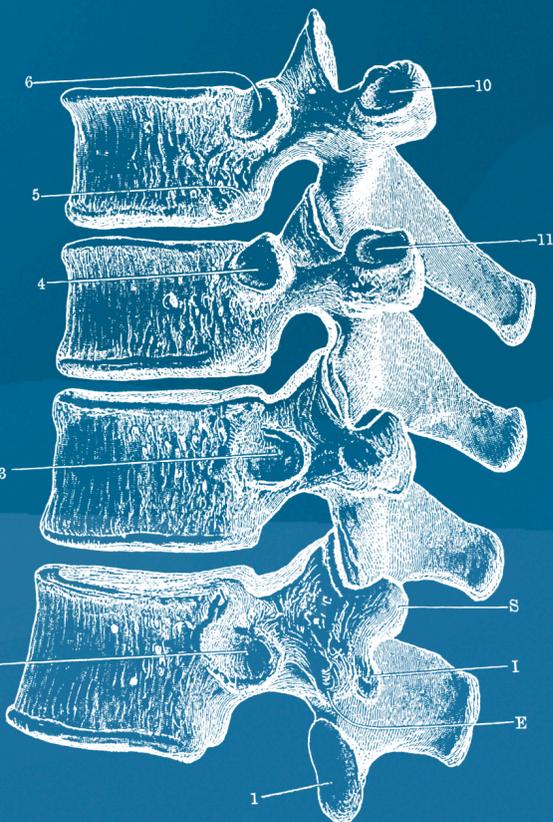
-Aumento del riassorbimento osseo e perdita di massa ossea: Questo squilibrio porta a un aumento del rischio di osteoporosi, con maggior rischio di fratture.



La diminuzione dei livelli di estrogeni ha un impatto diretto sull' aumento del rischio **CARDIOVASCOLARE**:

- Gli estrogeni contribuiscono a **mantenere i livelli di colesterolo buono (HDL) alti e i livelli di colesterolo cattivo (LDL) più bassi**. Con la loro riduzione, aumenta il rischio di aterosclerosi.
- **Aumento della pressione sanguigna**
- **Resistenza all'insulina** (fattore di rischio per il diabete di tipo 2)
- **Cambiamenti metabolici** (accumulo di grasso corporeo a livello addominale, chiamato grasso viscerale)

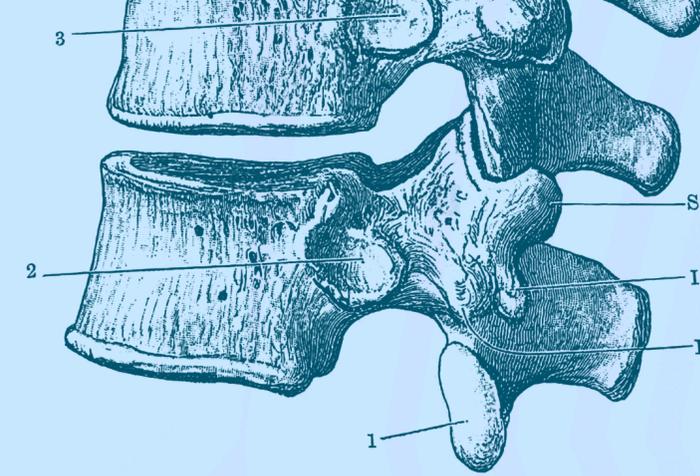




Ecco perché è fondamentale adottare uno stile di vita sano che includa una dieta equilibrata, esercizio fisico regolare, controllo del peso e gestione dello stress.



Meglio l'attività motoria di resistenza o quella di tonificazione?

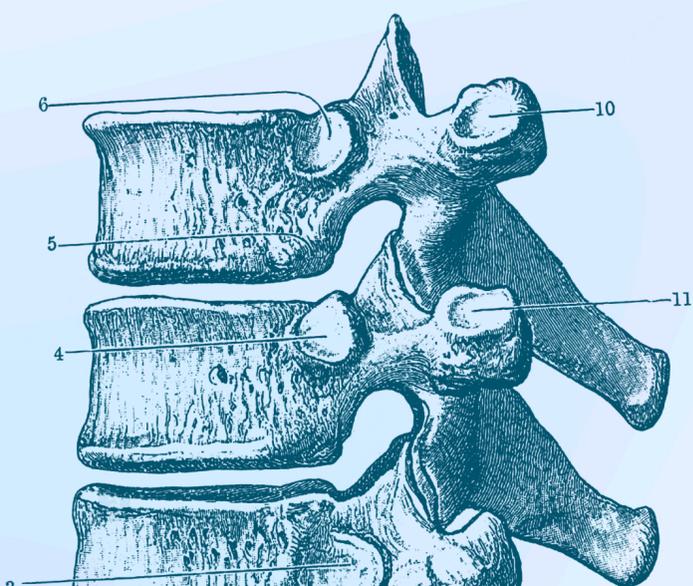


L'ATTIVITA' DI RESISTENZA , che ad alto volume e bassa o moderata intensità, assicura un elevato consumo energetico (anche direttamente sui grassi); può quindi favorire il bilancio calorico negativo e il dimagrimento – a vantaggio del rischio cardiovascolare.

L'ATTIVITA' DI TONIFICAZIONE, o meglio di potenziamento muscolare, mantiene integra la massa muscolare ed esercita un'azione meccanica tale sullo scheletro da stimolarne la densità.

Alcune ricerche dimostrano che l'attività di potenziamento consente anche di migliorare la mineralizzazione in età avanzata.

FLESSIBILITA' ED ELASTICITA' MUSCOLARE, che si allenano per lo più con vari tipi di stretching, sono altamente protettivi nei confronti degli eventi traumatici (contrattura, stiramento, strappo muscolari) e, assieme al miglioramento della mobilità articolare, partecipano ad ottimizzare la funzionalità corporea in ogni contesto.

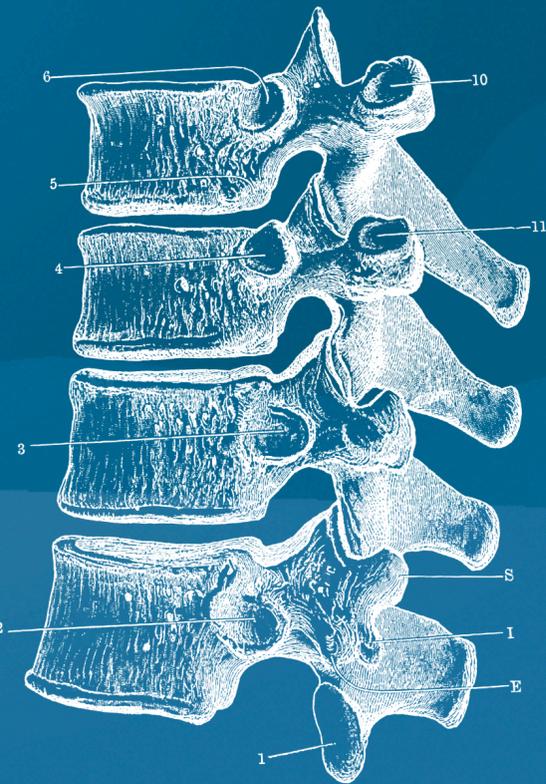




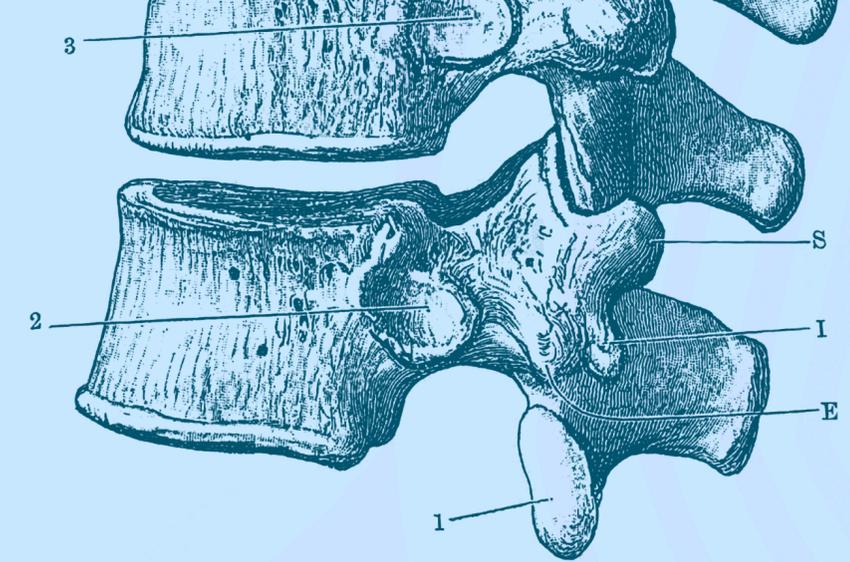
Quale e quanta attività fisica?

L'attività prevalentemente deve essere **AEROBICA**, cioè quella che richiede **BASSA INTENSITA' E LUNGA DURATA**:

1. Camminare, jogging, ciclismo, meglio se praticati in spazi aperti in mezzo alla natura, anche se si ottengono gli stessi benefici a casa o in palestra su tapis roulant o cyclette;
2. Un buon obiettivo è un allenamento non inferiore a 2-3 ore settimanali della durata di almeno 40/60 minuti continuativi per ogni seduta.
3. L'intensità deve essere moderata, quindi proporzionata all'allenamento di ciascuno, facendo un po' di fatica, ma senza farsi venire il fiatone.

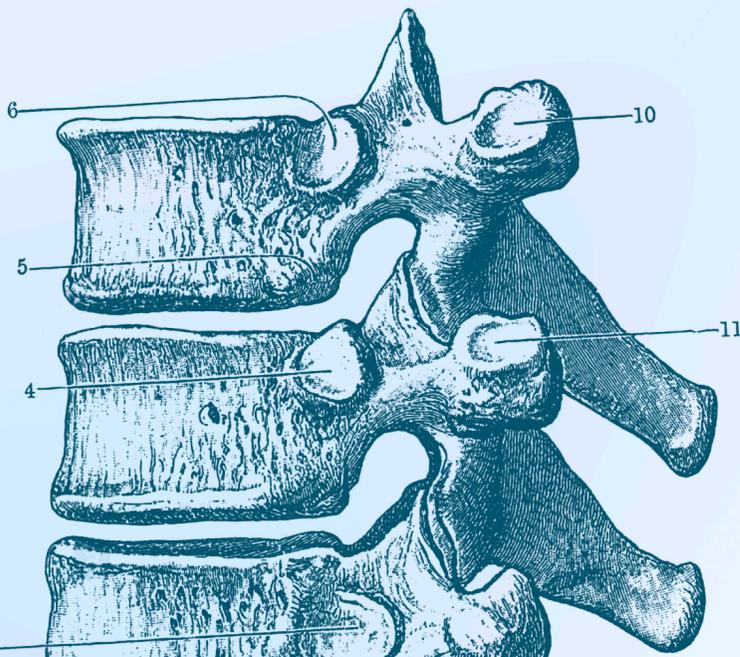


I VANTAGGI DELL'ATTIVITA' FISICA



Prevenzione:

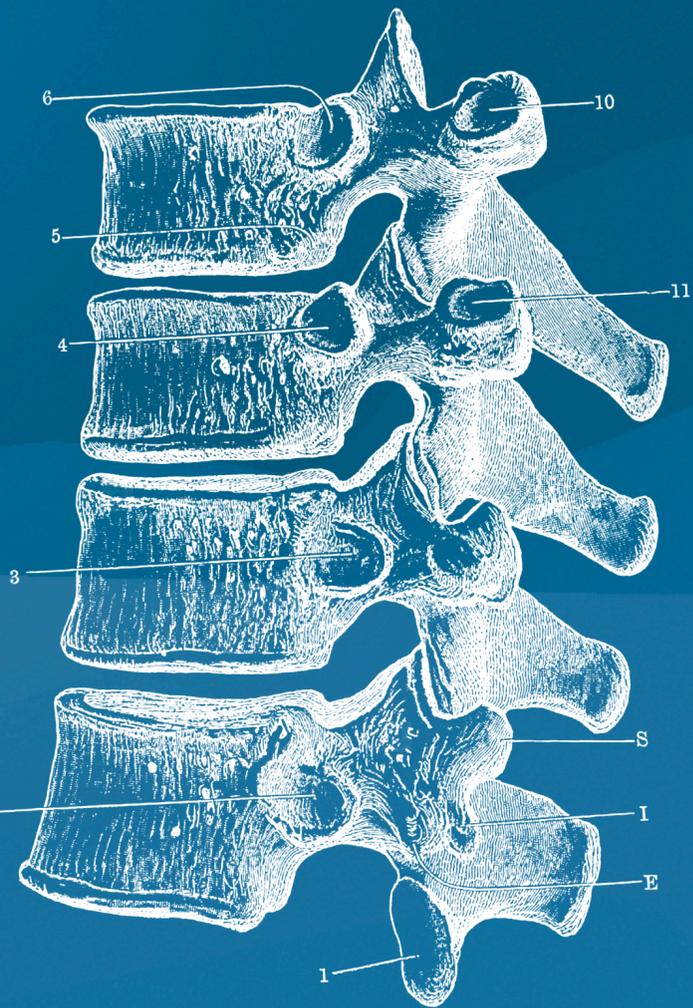
- Riduce il rischio di sviluppare alcuni tipi di tumore.
- Previene l'insorgere e aiuta a controllare la pressione alta (ipertensione)
- Favorisce la regolarizzazione del livello di zuccheri nel sangue (glicemia) riducendo così il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2.
- Aiuta a diminuire il colesterolo cattivo (LDL) a vantaggio di quello buono (HDL), riducendo in questo modo il rischio di malattie cardiache.
- Previene l'insorgere dell'osteoporosi e aiuta a controllare la malattia.
- Diminuisce il rischio di sovrappeso e obesità dovuto alla diminuzione della funzione metabolica.



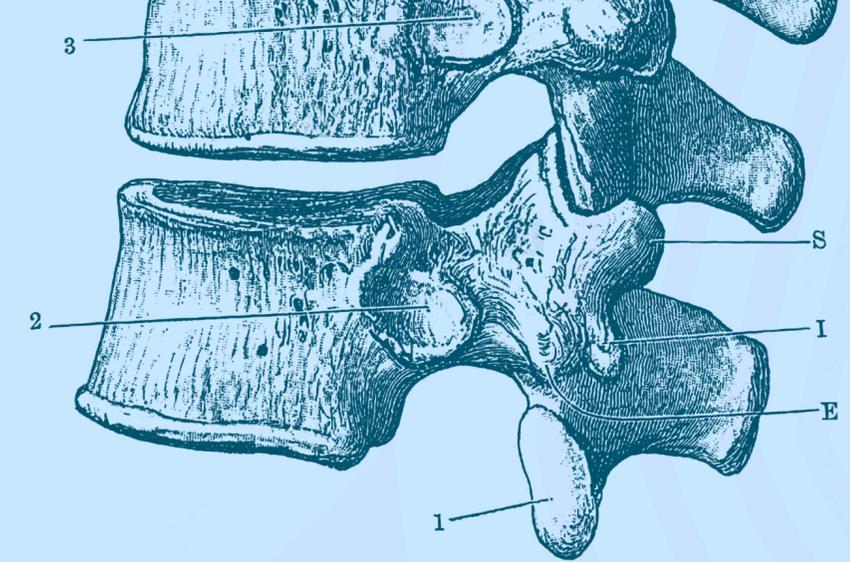
I VANTAGGI DELL'ATTIVITA' FISICA

Benessere fisico:

- Rafforza l'apparato muscolo -scheletrico e rallenta la fisiologica perdita di massa muscolare e ossea.
- Rinforza la capacità respiratoria e la conseguente ossigenazione del sangue.
- Previene l'insorgenza di dolori alla colonna vertebrale (lombalgia).
- Migliora l'aspetto fisico, grazie all'azione di modellamento dovuta alla tonificazione dei muscoli e alla perdita di tessuto adiposo.

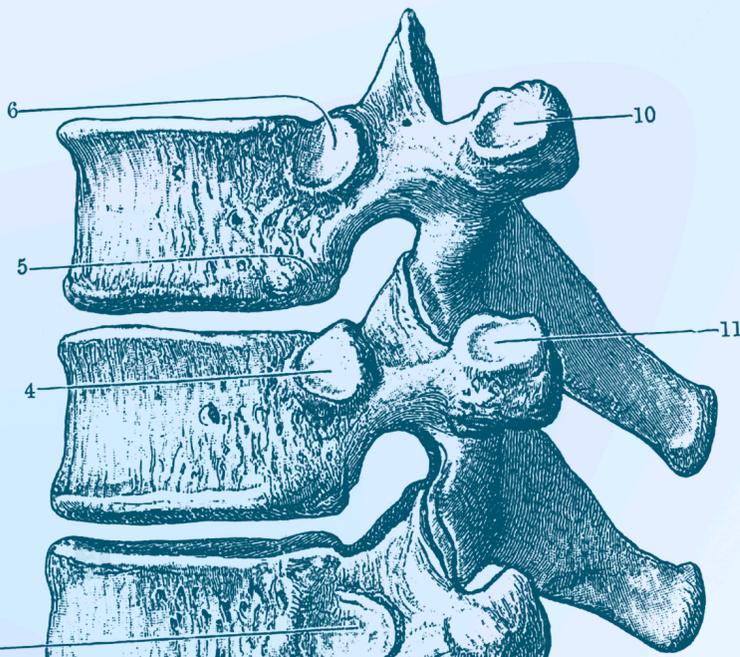


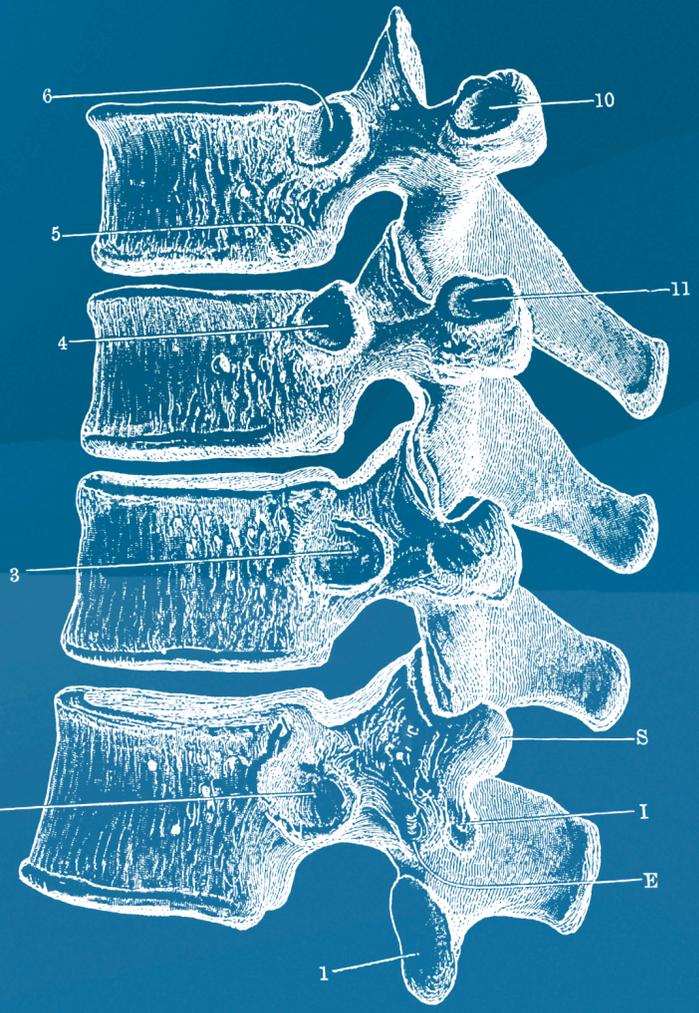
I VANTAGGI DELL'ATTIVITA' FISICA



Benessere mentale

- Agisce positivamente sull'umore, con riduzione dei sintomi di ansia, stress, fame nervosa e depressione grazie alla produzione delle endorfine, i cosiddetti "ormoni della felicità" che inducono sensazione di tranquillità, rilassamento e benessere diffuso.
- Migliora le capacità cognitive: ragionamento, memoria e perspicacia, diminuisce il rischio di malattie a carico del sistema nervoso





-Dicono che dopo 20 minuti di sport il corpo inizi a produrre l'ormone della felicità.

-A me basta un prosecco.



**GRAZIE
DELL'ATTENZIONE!!**

**Dott. Rocco Giorgio
Laureato in Scienze Motorie**

**giorgio-rocco@hotmail.it
cell. 3334299138**



FILIPPO PIAZZI
osteopata | chinesiologo

FP

+39 380 636 1897
piazzifilippo92@gmail.com

Data | Ora

