Aspetti noti e meno conosciuti dello stile di vita in menopausa: il punto di vista della medicina dello sport.

Descrizione

Giada Ceravolo, Roberto Palazzo, Laura Stefani

Medicina dello Sport e dell' Esercizio-Università degli Studi di Firenze

La menopausa rappresenta un periodo critico della vita della donna, con importanti mutamenti dati dal calo degli estrogeni e dall'esaurimento della riserva ovarica. Abbiamo indagato lo stile di vita di donne in una fascia di età perimenopausale e menopausale alla ricerca di correlazioni tra dieta, esercizio fisico, sintomatologia climaterica e fattori di rischio cardiovascolare.

La menopausa è un periodo della vita della donna, abbastanza prolungato dato l'allungamento dell'aspettativa di vita, critico per l'insorgenza di sintomi specifici e per l'accumulo di fattori di rischio cardiovascolari. Sono molti gli studi che si focalizzano sulla menopausa e i prodromi ad essa correlati ma pochi sono quelli che hanno indagato l'importanza dello stile di vita condotto nella sua complessità, inteso come integrazione delle abitudini alimentari con un adeguato livello di attività fisica.

La medicina dello Sport, si occupa da tempo di attività fisica individualizzata ed in accordo con la medicina di genere si interessa dello stile di vita al femminile nelle varie fasce di età. Da un'indagine estesa, effettuata con aderenza volontaria, attraverso questionari inviati per via telematica a donne di una ampia fascia di età, abbiamo voluto valutare le caratteristiche principali dello stile di vita di donne in menopausa.

Hanno risposto al questionario 174 donne di età compresa tra 40 e 65 anni.

Il questionario, composto da 29 domande conteneva la valutazione di aspetti antropometrici, per lo più riguardanti l'incremento del peso corporeo negli ultimi anni, aspetti alimentari (articolati secondo la valutazione *Medi-Lite score*), aspetti dello stile di vita, livelli di attività motoria spontanea e programmata classificabile con il questionario IPAQ e aspetti ben noti della sintomatologia soggettiva.

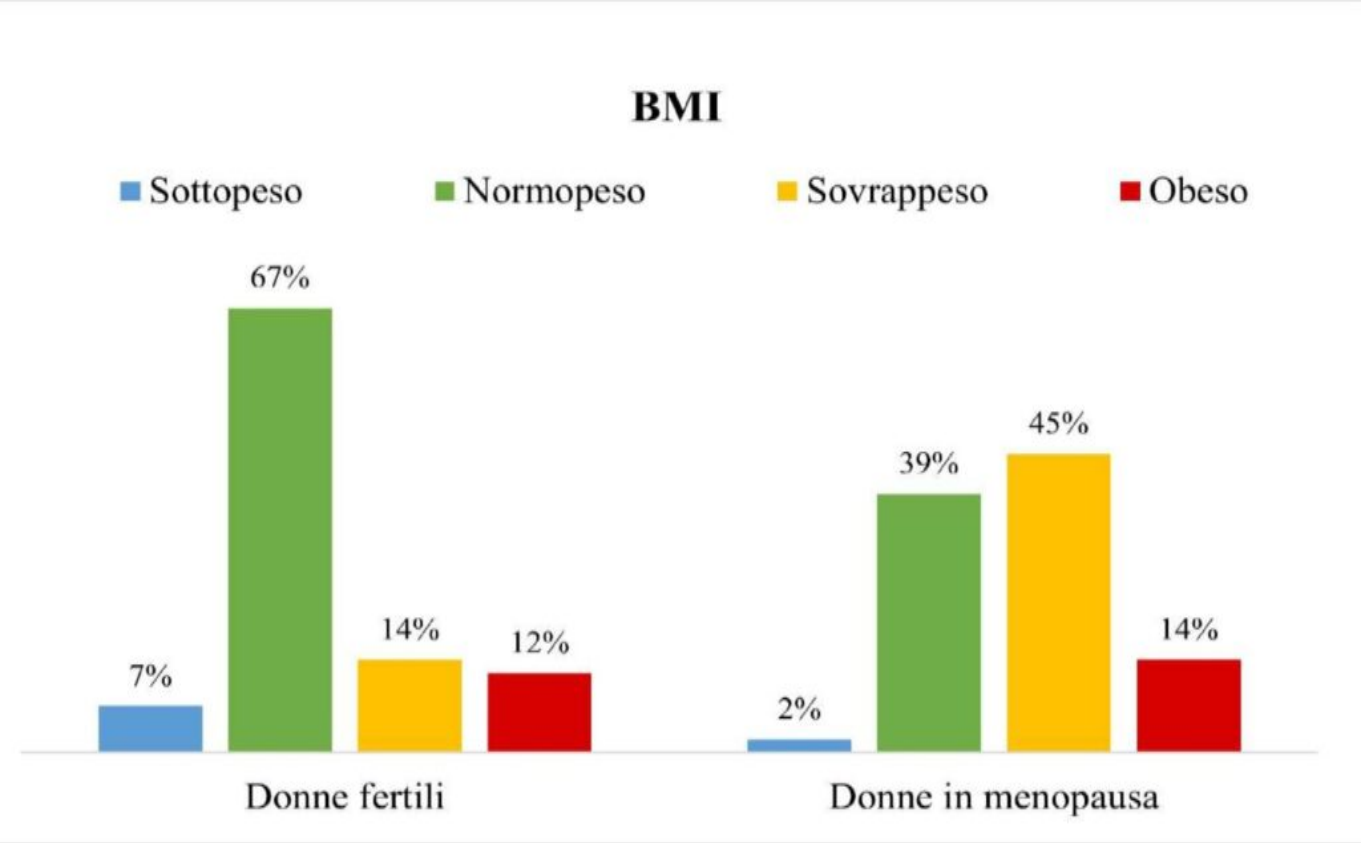
Dai risultati è emerso che 24% delle donne che hanno risposto al questionario era in fase fertile, il 10% in premenopausa e il 66% in menopausa.

L'88% delle donne in menopausa aveva avuto una menopausa fisiologica e l'età media dell'inizio della menopausa delle donne è di 49 anni.

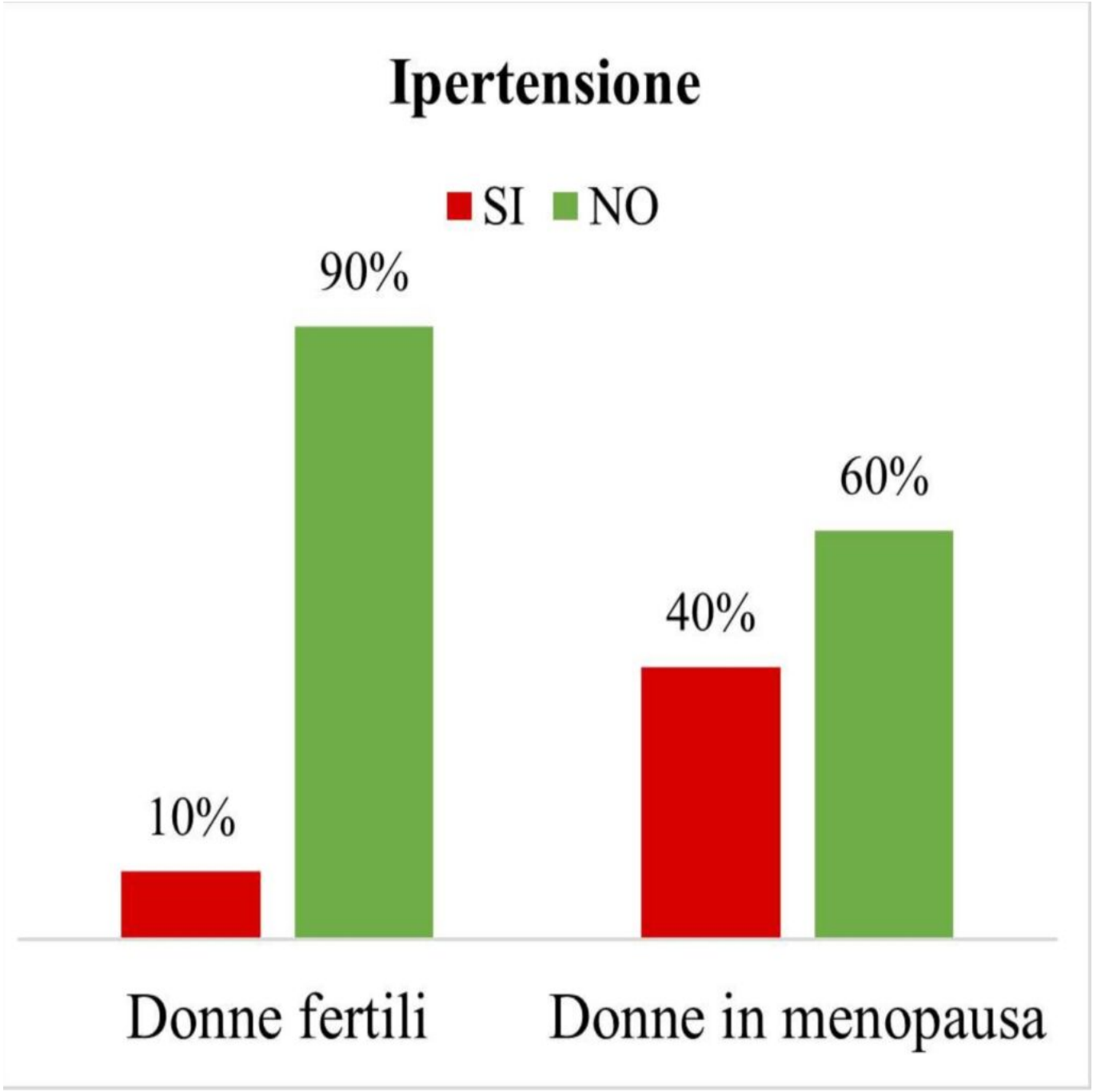
Questi tre gruppi sono stati analizzati singolarmente e successivamente confrontati tra di loro relativamente ai 3 aspetti principali descritti sopra: stile di vita, alimentazione e sintomi.

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze

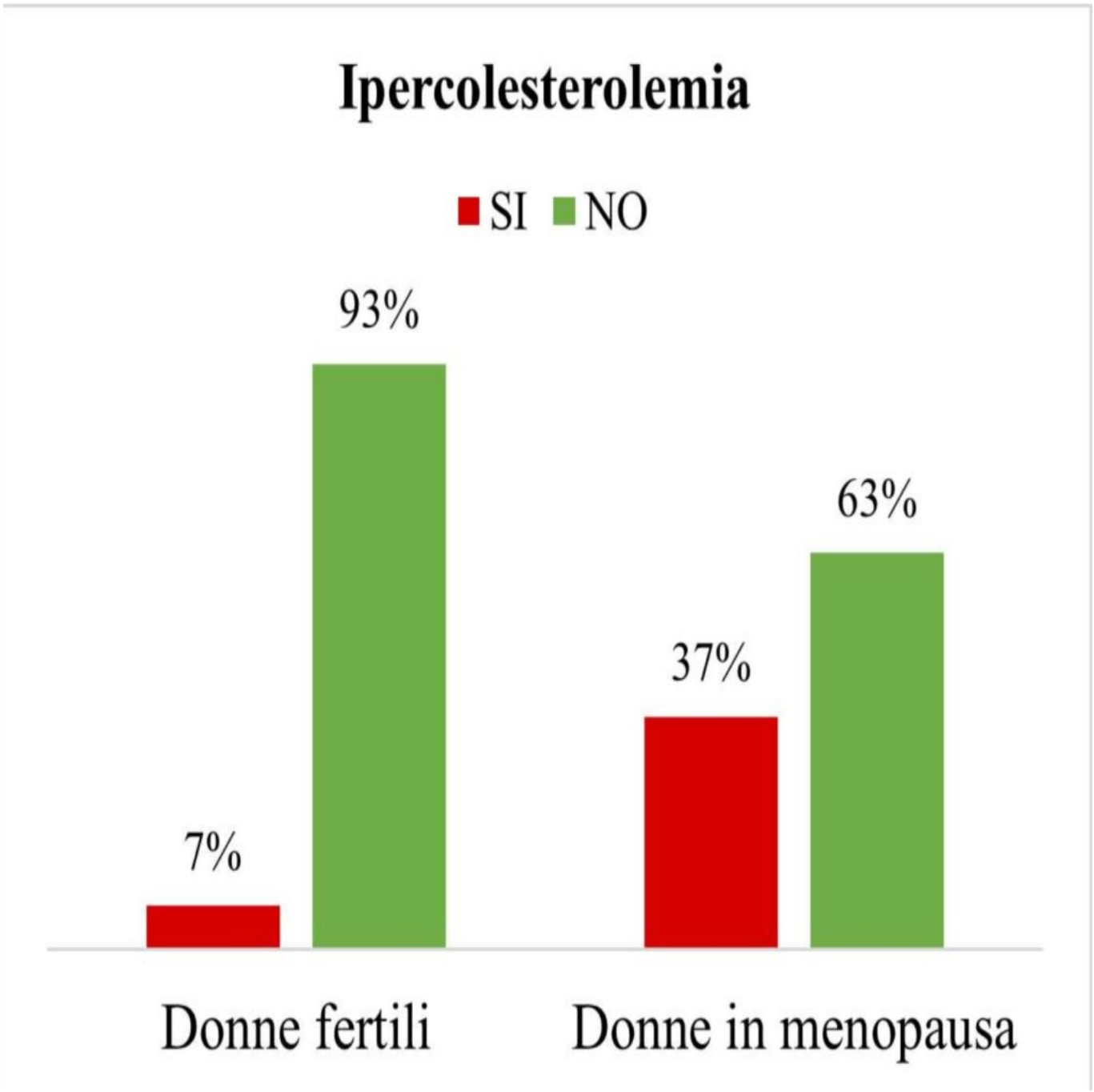
Dall’analisi è emerso che non c’ erano differenze significative tra le donne in premenopausa e quelle in menopausa, ciò ha supportato l’ipotesi che la premenopausa – dal punto vista dell’accumulo di rischio cardiovascolare – non sia un momento diverso rispetto alla menopausa vera e propria, come invece risulta dalle differenze tra il gruppo delle donne in fase fertile e quelle in menopausa.



Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze



Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze

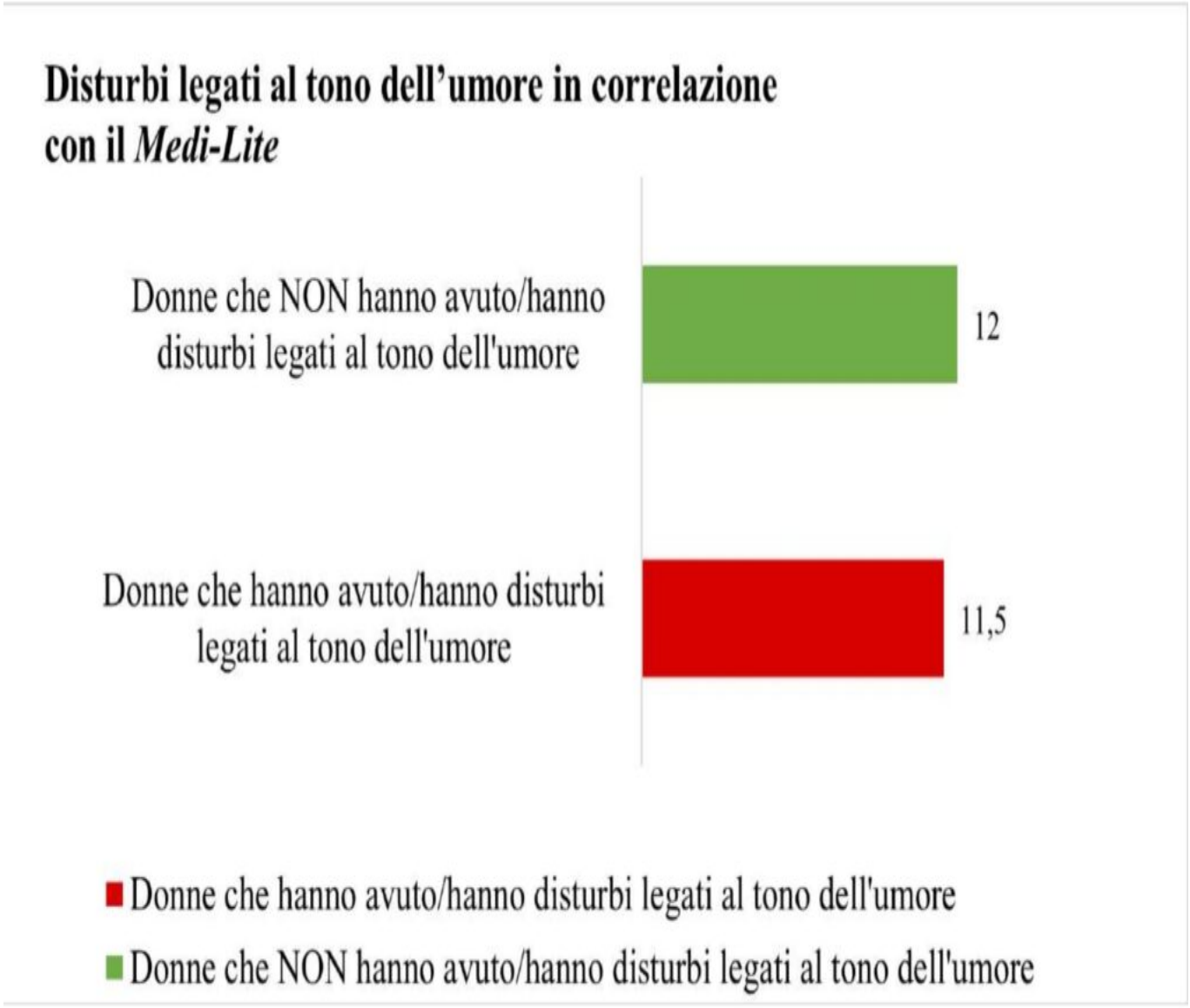


Come potevamo aspettarci, le donne in menopausa hanno mostrato rispetto a quelle in fase fertile maggiori fattori di rischio cardiovascolari come ipertensione e ipercolesterolemia, oltre a sintomi come insonnia (77%), disturbi del tono dell'umore (57%), vampate di calore (71%) e dolori muscolari e articolari (79%). Tuttavia, i livelli di attività fisica svolta si sono dimostrati scarsi in entrambi i gruppi così come medio bassa è stata l'aderenza alla dieta mediterranea e l'idratazione giornaliera.

Questa scarsa aderenza ad uno stile di vita scorretto si traduce in un aumento del peso corporeo di circa 8 Kg e del BMI.

In accordo con la letteratura è stato confermato anche il peggioramento del tono dell'umore che dai dati analizzati mostra un trend di correlazione con la scarsa aderenza alla dieta mediterranea.

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze



Questo aspetto non era mai stato indagato in studi precedenti e potrebbe in prima analisi essere legato ad una carenza di microelementi che purtroppo l'indagine *Medi-Lite* score non fa emergere.

Sorprendentemente le mialgie sembrano più rappresentate in chi ha una migliore aderenza alla dieta mediterranea rispetto al gruppo che non le manifesta. Tale riscontro conferma, almeno parzialmente l'ipotesi precedente e cioè dell'importanza di valutare anche l'introito dei microelementi, fondamentali nella neurotrasmissione e che spesso sono sottovalutati nella scelta degli alimenti quotidiani.

Per quanto riguarda la premenopausa, scarsamente studiata in modo isolato, sembra, almeno da questa indagine che non possa essere considerata un periodo diverso dalla menopausa dal punto di vista dell'accumulo dei fattori di rischio cardiovascolare, e soprattutto sembra che lo scorretto stile di vita cominci prima del periodo critico menopausale, continuando poi durante questo stesso con una maggiore resistenza alla attività fisica piuttosto che ad una corretta alimentazione.

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze

Il messaggio sembra orientare pertanto la medicina generale, la medicina di genere e soprattutto la medicina dello sport, nel dare indicazioni più precise e decise verso i livelli di attività fisica in menopausa, molto più di quanto non si sia fatto fino ad ora, sollecitando il settore femminile alla attività fisica scarsamente rappresentata fin dal periodo fertile.

laura.stefani@unifi.it

CATEGORY

1. Scienza e professione

POST TAG

1. Studi e ricerche

Categoria

1. Scienza e professione

Tag

1. Studi e ricerche

Data di creazione
20/06/2023
Autore
redazione-toscana-medica
Campi meta

Nome E Cognome Autore 1 :	Laura Stefani
Nome E Cognome Autore 2 :	Giada Ceravolo, Roberto Palazzo
Views :	14836

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze