

COMPLICANZE

Sindrome metabolica e malattie cardiache: con la menopausa si verifica un fisiologico **innalzamento** dei grassi nel sangue (**trigliceridi e colesterolo**), un **rallentamento del metabolismo** degli zuccheri (**glicemia**), oltre alla **riduzione della funzionalità tiroidea**, spesso associati **all'incremento del peso corporeo** e della **pressione arteriosa**, che rappresentano noti fattori di rischio per le patologie su base **arteriosclerotica**.

Le donne, che grazie agli estrogeni risultano protette dalle **malattie cardiovascolari** per tutta l'età fertile, si trovano dunque esposte in menopausa ad un rischio elevato, tant'è che queste malattie rappresentano la prima causa di morte nel sesso femminile. Inoltre, il rallentamento del metabolismo associato anche all'avanzare dell'età contribuisce ad aumentare la distribuzione del grasso corporeo a livello del giro vita, secondo una distribuzione definita "a mela", che corrisponde ad un **maggior rischio per patologie cardiovascolari**. E' quindi importante prendersi cura della propria salute in generale e del cuore in particolare fin dall'età fertile.

E' importante seguire un **regime alimentare equilibrato e variato**, in grado di garantire l'apporto di tutti i nutrienti: carboidrati e fibre, proteine, grassi, sali minerali e vitamine ma soprattutto acqua! Inoltre bisogna limitare il consumo di alcolici ed il fumo.

Infine, ad un regime alimentare sano deve essere affiancata una **regolare attività fisica**, possibilmente all'aria aperta. Lo sport, oltre ad aiutare a controllare il peso corporeo, migliora i disturbi della menopausa, il tono dell'umore, il riposo notturno; riduce il rischio cardiovascolare ed il rischio oncologico; previene l'osteoporosi, preserva le funzioni cognitive, potenzia il sistema immunitario.

Osteoporosi: L'**osteopenia** rappresenta una condizione fisiologica di **impoverimento del tessuto osseo**, conseguente al progressivo invecchiamento dei tessuti ed è accelerata, nelle donne, dalle modificazioni ormonali che accompagnano la menopausa. La carenza ormonale è responsabile, infatti, dell'attivazione, a livello dell'apparato scheletrico, degli osteoclasti, le cellule deputate al fisiologico riassorbimento osseo.

L'osteopenia può evolvere nell'osteoporosi, che consiste nella progressiva diminuzione della massa scheletrica e nel **deterioramento dell'architettura ossea** con conseguente aumento della fragilità ed **elevato rischio di fratture spontanee** o a seguito di traumi di minima entità.

Alcune condizioni aggravano il rischio di osteoporosi: **vita sedentaria, fumo di sigaretta, uso prolungato di farmaci** che interferiscono con il metabolismo osseo (es. cortisonici), **familiarità**, malattie da malassorbimento (**celiachia**), intolleranze alimentari (lattosio), pregressi disturbi del comportamento alimentare (anoressia), assenza prolungata del ciclo mestruale nella vita fertile (amenorrea), **patologie tiroidee**.