

Comitato di Roma - A.N.D.O.S. Onlus

Ottobre Rosa

GIORNATA DELLA PREVENZIONE
alimentazione e...non solo!

28 ottobre 2017 – Aula « Egidio Sesti» Ospedale Sandro Pertini

Aiuto la Menopausa

Massimo Giovannini - Coordinatore DGGBA - S. Eugenio



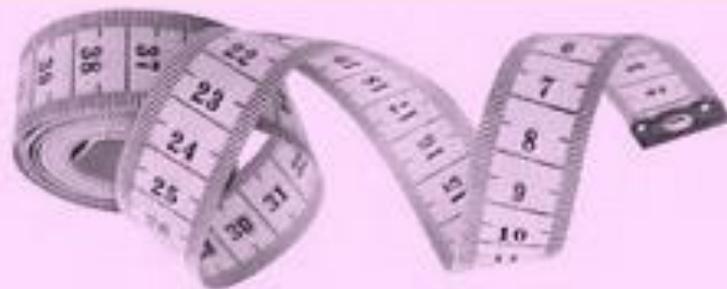
Aiuto la Menopausa

**Percezione e Manifestazione
Stile di Vita e Attività Fisica**

Controllo peso e Punto Vita

Terapia sostitutiva o Terapie naturali?

Impatto sulla salute





La percezione della Menopausa

- Tematica su cui le donne italiane si sentono piuttosto ben informate e identificano nel ginecologo il principale canale informativo.
- La menopausa non è percepita come malattia, ma come fase della vita che genera cambiamenti.
- Il 42% delle donne in menopausa afferma che il passaggio è avvenuto in modo semplice e naturale, senza drammatizzare su vissuti di segno negativo.*

Segnali di menopausa

Il CLIMATERIO, progressivo calo della funzione ovarica comporta:

- ✓ Alterazioni del ritmo mestruale;
- ✓ Incremento (peggioramento) dei sintomi premestruali;
- ✓ Disturbi del sonno;
- ✓ Difficoltà del controllo del peso corporeo;
- ✓ Instabilità emotiva;
- ✓ Vampate di calore;
- ✓ Secchezza vaginale.

La Menopausa

L'età in cui si manifesta fisiologicamente è compresa tra i 46 ed i 55 anni.

L'interruzione della produzione ormonale e cellulare da parte delle ovaie, la scomparsa del ciclo mestruale per dodici mesi identifica l'ingresso in menopausa.

Manifestazione di Menopausa

- ✓ Disturbi vasomotori;
- ✓ Disturbi del sonno;
- ✓ Ansia, irritabilità, difficoltà di concentrazione, deflessione del tono dell'umore;
- ✓ Secchezza vaginale, riduzione elasticità vaginale, cistiti, disturbi della minzione;
- ✓ Disturbi della sessualità;
- ✓ Dolori muscolari e osteo articolari;
- ✓ Aumento del peso corporeo;
- ✓ Alterazioni del trofismo di cute e annessi.



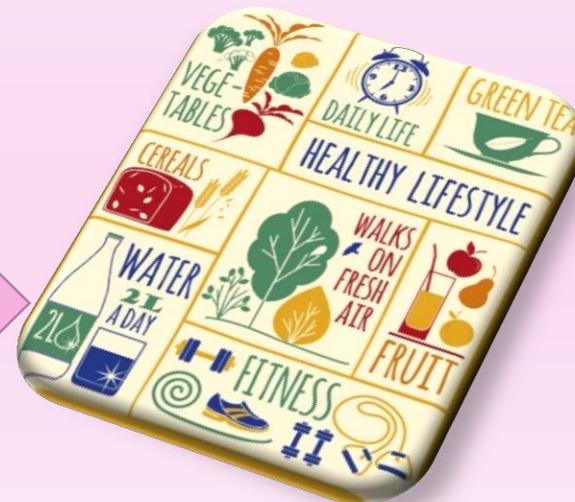
IMPATTO sulla SALUTE

- Osteopenia e Osteoporosi
- Patologie cardiovascolari
- Depressione e disturbi del sonno
- Problemi uro ginecologici



**Attenzione alle
perdite di sangue !!!**

Che fare ?





ABITUDINI ALIMENTARI



Frutta, verdura, legumi,
cereali, pesce e carni
magre,
Sgombro, sardina, acciuga,
Calcio e vitamina D
tonno, salmone, uova



- Sale
- Insaccati
- Conservati
- Stagionati



STILE DI VITA

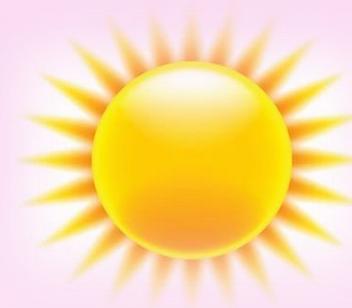
Camminare a passo veloce (7 Km/h)
per almeno 30' nelle ore antimeridiane
per 5 giorni alla settimana.



CAMMINARE 30 MINUTI AL GIORNO

Si elimina la ritenzione di liquidi, si riducono i livelli di colesterolo e migliora la circolazione	Rinforza i muscoli, migliora il rendimento e favorisce la combustione del grasso in eccesso
Riduce cellulite, vene varicose e pelle flaccida in pochi giorni. Tonifica i muscoli.	Si bruciano dalle 300 alle 500 calorie, attivando la combustione del grasso in eccesso.

Luce solare



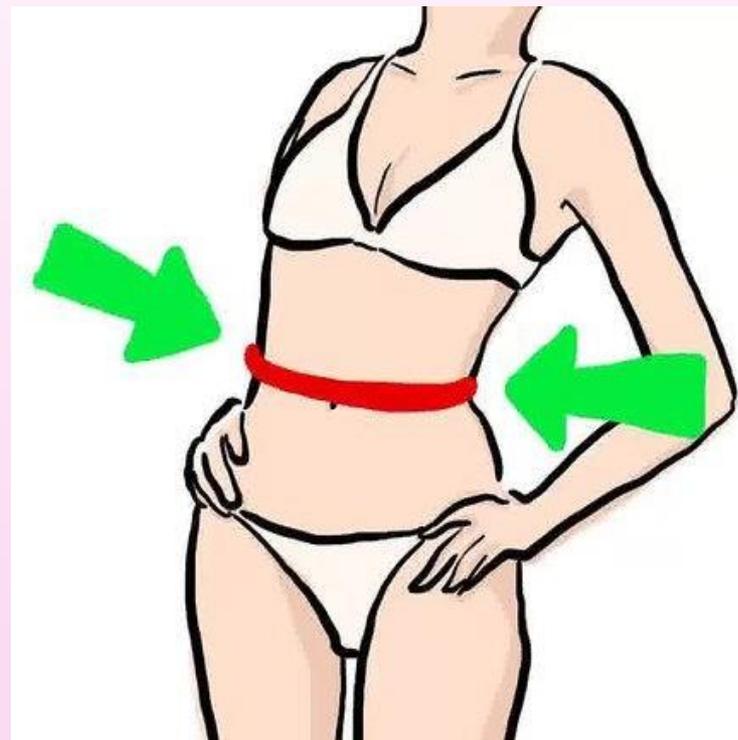
CONTROLLO PESO

Parametri da monitorare:

$$BMI = \frac{\text{weight (Kg)}}{\text{height (m)}^2}$$



PUNTO VITA



misurata all'altezza dell'ombelico
> 80 cm rischio di complicanze metaboliche
> 88 cm rischio molto elevato

TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA

Decisione terapeutica personalizzata

Presenza di sintomatologia importante
invalidante



Eeguire: controllo clinico, esami ematochimici, visita ginecologica per
verifica ovarica e endometriale, visita senologica con mammografia,
ecografia

Controindicazioni:



Tumori, estrogeno dipendenti,
obesità, ipertensione arteriosa non
controllata, gravi epatopatie, rischio
trombo-embolico

ALTERNATIVE NON ORMONALI

Integratori
fitoestrogeni, magnesio,
melatonina, agnocasto,
rasvetrolo per ritmo
del sonno e tono
dell'umore



Inositolo, acido lipoico, acidi grassi essenziali omega 3 e 6 per riduzione rischio cardiovascolare e diabete;

Calcio e vitamina D per architettura ossea e trofismo e funzionalità cartilagini.



SISTEMA SANITARIO REGIONALE

ASL
ROMA 2



A.N.D.O.S. onlus
Associazione Nazionale Donne Operate al Seno
Comitato di Roma



REGIONE
LAZIO

AIUTO!!! LA MENOPAUSA...



AIUTO LA MENOPAUSA!!!

Massimo Giovannini - Coordinatore DGGBA - S. Eugenio
E Mail: info@massimogiovannini.info www.massimogiovannini.info