

ANTONELLA MONTANO  
E SARA VITALI

TUTTO QUELLO CHE  
VORRESTI SAPERE SULLA

# MENO PAUSA

STRATEGIE PSICOLOGICHE  
PER AFFRONTARNE SINTOMI E DIFFICOLTÀ



Erickson

Stai entrando in menopausa e quello che ti succede ti fa sentire inadeguata o insicura?

Se il momento che stai attraversando ti mette in difficoltà, questo libro può aiutarti a capire cosa ti sta capitando e perché, ma soprattutto a riconoscere gli effetti (fisici e psicologici) di questa fase della vita per poterla affrontare con serenità.

Ti accompagnerà in un percorso personale che rafforzerà la tua capacità di reagire in modo costruttivo ed efficace alla condizione che stai vivendo.

Troverai informazioni, esercizi e suggerimenti, ma anche spunti di riflessione, per individuare e correggere autonomamente i pensieri e i comportamenti che remano contro il tuo benessere.

ISBN 978-88-590-1880-3



€ 17,00

# Indice

<i>Introduzione</i>	9
<i>Capitolo primo</i>	
Sai davvero che cosa aspettarti dalla menopausa?	11
<i>Capitolo secondo</i>	
Le emozioni della menopausa	27
<i>Capitolo terzo</i>	
Strategie efficaci per gestire i sintomi della menopausa	61
<i>Capitolo quarto</i>	
Prevenire le ricadute dei sintomi menopausali	149
<i>Appendice</i>	159
<i>Lecture consigliate</i>	183
<i>Bibliografia</i>	185



*A tutte le donne*



## Introduzione

Nella società attuale, dove apparire è sempre più importante che essere, dove risultare perennemente connessi e socialmente esposti è d'obbligo, siamo tutti bombardati da stereotipi. Le donne, in particolare, sono messe di fronte a icone di bellezza senza età e modelli di vita irrealistici.

Tutto questo può progressivamente determinare una mancata accettazione di sé, che si acuisce ancora di più in quel periodo particolarmente critico per la vita di una donna che è la menopausa.

Ormai le librerie sono piene di testi che suggeriscono come essere più belle e in forma a ogni età, senza focalizzarsi, invece, sugli aspetti importanti che un cambiamento così profondo porta con sé.

Abbiamo voluto scrivere questo libro proprio per aiutare tutte le donne a vivere tale momento della loro vita non come un'inesorabile «malattia» o il tramonto della propria femminilità e sensualità, ma come un'opportunità per conoscere meglio se stesse e il proprio corpo, con tutte le emozioni e sensazioni che lo abitano.

In questo volume analizzeremo i sintomi tipici (più e meno frequenti) della menopausa e ti mostreremo come riconoscerli e gestirli al meglio grazie all'approccio della Terapia Cognitivo-Comportamentale. Ti aiuteremo a individuare e disinnescare

l'impatto di quei fattori socio-culturali che influenzano negativamente il tuo vissuto della menopausa portandoti erroneamente a credere che coincida con la fine del tuo essere donna.

Inoltre ti spiegheremo come prevenire e affrontare le eventuali ricadute dei sintomi e affrontare i pregiudizi che potresti avere interiorizzato, tra cui l'ingiustificata paura della terapia ormonale che, invece, molte volte è essenziale per migliorare la qualità di vita. Che tu assuma o no ormoni sostitutivi, il percorso di auto-consapevolezza che ti stiamo per proporre costituirà un valido supporto se stai vivendo momenti di difficoltà nell'accettare il tuo nuovo stato.

Alla fine della lettura possiederai tutti gli strumenti necessari per attraversare serenamente questa fase di grande cambiamento sia fisico che mentale.

In appendice, ti forniremo anche informazioni chiare e semplici sulla fisiologia della menopausa che ti aiuteranno a capire meglio cosa succede al corpo e, in particolare, quali sono le trasformazioni che con il tempo si producono in esso.

## Sai davvero che cosa aspettarti dalla menopausa?

### 1. Introduzione

Stai entrando in menopausa? Succede a tutte le donne, e molte sperimentano almeno uno dei tipici sintomi a essa collegati.

Se il momento che stai attraversando ti fa sentire in difficoltà, ciò che può davvero aiutarti è capire non solo cosa ti sta capitando e perché, ma soprattutto *come tu ti senti* davanti agli effetti (fisici e psicologici) di questa fase della vita e *che cosa puoi fare* per affrontarli con serenità.

Nel libro che hai fra le mani ti accompagneremo in un percorso personale che rafforzerà la tua capacità di reagire in modo costruttivo ed efficace alla tua attuale condizione.

Per cominciare, in questo capitolo ti aiuteremo a:

- verificare se hai convinzioni sbagliate sulla menopausa;
- capire l'importanza di informarti correttamente;
- riflettere sugli aspetti positivi del cambiamento che stai vivendo.

### 2. Informazioni e convinzioni

Hai mai pensato che potresti avere delle convinzioni sbagliate sulla menopausa, senza saperlo?

La nostra percezione delle cose è fortemente condizionata da ciò che conosciamo e dalle esperienze che abbiamo avuto: in pratica, le informazioni che hai acquisito durante il corso della vita condizionano la tua attuale visione del mondo. Questo vale anche per la menopausa: il modo in cui vivi il *climaterio* (cioè la lunga fase di passaggio dall'età fertile fino al postmenopausa) è influenzato da ciò che sai o hai appreso su di esso. Avere informazioni corrette sulla menopausa e le sue manifestazioni è il primo passo indispensabile per affrontare al meglio questa delicata fase di vita, ma a volte succede di fare proprie, senza esserne coscienti, delle credenze errate. In questo capitolo ti aiuteremo a riconoscere eventuali convinzioni distorte e a capire perché potrebbero danneggiarti.

### *Le convinzioni distorte sulla menopausa*

Le persone che hanno informazioni distorte, pregiudizi e profonde credenze irrazionali riguardo alla menopausa non sempre ne sono consapevoli: anche tu potresti avere maturato delle *convinzioni disfunzionali*, cioè delle idee che ostacolano la tua capacità di elaborare razionalmente i sintomi che sperimenti; come vedremo, questo — più che i sintomi stessi — può influenzare negativamente la qualità della tua vita.

Se hai la convinzione radicata che le cose stiano in un certo modo, anche di fronte a una prova evidente del contrario, potresti essere istintivamente portata a credere vero ciò che hai interiorizzato nel tempo. Ad esempio, se sei intimamente convinta che la transizione dalla fertilità alla menopausa sia l'inizio della vecchiaia, probabilmente di fronte a una vampata di calore ti sentirai davvero «vecchia», nonostante razionalmente tu sia consapevole che si tratta di un preconcetto infondato, e non vi siano prove oggettive a sostegno di questa congettura.

Ti servirebbe un «avvocato del diavolo» con cui confrontarti ogni volta che sei preda di pensieri come questo («Ho le vampate, quindi sono vecchia»). Oppure, tu stessa puoi imparare a interpretare il ruolo dell'avvocato, ponendoti delle domande utili (più avanti te ne suggeriremo alcune) e ricercando delle risposte realistiche.

### *Diventa consapevole delle tue convinzioni*

Per diminuire il potere delle tue credenze profonde, è indispensabile in primo luogo riconoscerle e successivamente esaminarle, raccogliendo prove a favore e contro di esse. Cominciamo dal primo passo!

Considera il fatto che le convinzioni in genere si esprimono sotto tre possibili forme: opinioni, regole e/o assunzioni.

- Le *opinioni* sono pensieri personali riguardo a un evento o una situazione, in questo caso specifico la menopausa, e possono essere rappresentate da affermazioni tipo «La menopausa è sgradevole», «La menopausa rende la donna nervosa, emotiva e lunatica».
- Una *regola*, invece, è un principio in base al quale un evento, come il climaterio, secondo te è, o funziona, in un dato modo. Ne è un esempio l'affermazione «Le donne in menopausa devono assumere ormoni sostitutivi se vogliono stare bene».
- Le *assunzioni* sono dei pensieri espressi sotto la forma «se... allora», che ti inducono a pensare che a una determinata condizione corrisponda per forza una certa conseguenza. Un esempio di assunzione sulla menopausa può essere la seguente affermazione: «*Se* ho una vampata di calore *allora* significa che sono inadeguata».

A corroborare queste convinzioni lavorano i *pregiudizi* (cioè giudizi basati su idee preconcepite spesso irrazionali anziché su conoscenza diretta) e i *falsi miti* (false certezze comunemente

accettate come vere) che potresti aver assorbito nel corso della tua vita.

Ti invitiamo ora a provare a scoprire se hai anche tu credenze, pregiudizi e falsi miti sulla menopausa, compilando la *colonna centrale* della scheda di automonitoraggio che segue (tabella 1.1). Per il momento, lascia vuota l'ultima colonna, che prenderemo in considerazione più avanti.

È importante che tu risponda alle domande senza pensarci troppo a lungo, e senza preoccuparti di esprimerti in modo logico: ciò permetterà ai tuoi pregiudizi inconsapevoli di emergere in maniera più autentica e spontanea, superando le barriere di una logica razionale.

Prova a rileggere le frasi che hai scritto nella colonna centrale della tabella: queste sono le tue principali convinzioni rispetto alla menopausa. Continuando la lettura di questo volume, potresti arrivare a scoprire che alcune o molte di esse non corrispondono al vero, e noi cercheremo di fornirti gli strumenti per farlo.

Prima, però, vogliamo spiegare perché è davvero molto importante che tu ti informi attentamente su cosa, effettivamente, sia «normale» in menopausa.

### *Le convinzioni sbagliate possono essere dannose per te*

Adesso che hai individuato le tue principali convinzioni sulla menopausa, considera il fatto che probabilmente fra esse ci saranno anche pensieri e credenze (a volte molto resistenti) che risultano *disfunzionali*, cioè che remano contro la tua capacità di:

- accettare serenamente di entrare in menopausa;
- affrontare i sintomi e ridurre il disagio fisico e psicologico.

Non temere: con l'aiuto di questo libro e di altre fonti di informazione potrai in seguito *ristrutturare* pensieri e credenze disfunzionali, semplicemente verificandoli e sostituendo,

TABELLA 1.1  
**Le tue convinzioni sulla menopausa**

	<b>La tua convinzione (risposta spontanea)</b>	<b>Nuova convinzione (risposta razionale)</b>
Cosa significa essere in menopausa?		
Quali sono, di norma, le conseguenze del fatto di essere in menopausa?		
Qual è la prima cosa che ti viene in mente pensando alla menopausa?		
Quale immagine ti viene in mente pensando a una donna in menopausa?		
Quali detti popolari conosci sulla menopausa?		
Scrivi almeno due cose che sai sulla menopausa		
Scrivi almeno due cose che sai sulla sessualità durante la menopausa		
Secondo te una donna in menopausa è meno adeguata rispetto a prima?		
Secondo te una donna in menopausa è meno amata rispetto a prima?		
Cosa è la Terapia Ormonale Sostitutiva?		
Cosa succede a chi assume ormoni sostitutivi?		

poi, le convinzioni irrazionali con informazioni più razionali. Non è facile: al pari di ogni altra credenza, i preconcetti sulla menopausa vengono in genere considerati come delle verità assolute indiscutibili, perché vengono rinforzate dal confronto con l'ambiente sociale e/o culturale. Sei portata a considerare queste credenze come indiscutibili semplicemente perché sono le prime che ti vengono in mente sull'argomento.

Alcune idee rigide e generiche sul climaterio possono farti apparire la menopausa come un'esperienza di vita *di per sé* negativa, oppure come un evento ineluttabile che, in quanto tale, non necessita *mai* dell'interesse medico o psicologico, anche quando dovessero manifestarsi oggettivi rischi per la tua salute e il tuo benessere. Ad esempio, molte donne sono per partito preso contrarie alla Terapia Ormonale Sostitutiva indipendentemente dal proprio stato di salute, da possibili rischi a lungo termine e dal parere del medico, per via di convinzioni irrazionali sull'uso dei farmaci.

Non avere informazioni corrette può diventare un potentissimo fattore in grado di interferire con una visione chiara delle cose: informazioni incomplete, confuse o insufficienti possono indurti a un'interpretazione poco realistica dei fatti. Tutto ciò può impedirti di mettere a fuoco possibili alternative e risorse personali per vivere meglio la tua nuova condizione.

### *Un esempio pratico di pregiudizio sulla menopausa*

Facciamo un esempio concreto di una informazione fuorviante con conseguenze rischiose sul piano della salute.

All'inizio del nuovo millennio si è verificato un fenomeno di massa avverso alla Terapia Ormonale Sostitutiva (TOS) che ha portato numerosissime donne a interrompere bruscamente e senza parere medico il trattamento prescritto. Tutto è successo perché i mass-media hanno diffuso alcuni dati «allarmanti» rilevati da due impor-

tanti studi di livello internazionale: lo studio americano *WHI – Women’s Health Initiative* (1998) e quello inglese *MWS – Million Women Study* (1999). Il dato «preoccupante» su cui era stata concentrata l’attenzione, e che ha spaventato la maggior parte delle donne che assumevano ormoni, riguardava l’aumento significativo del carcinoma mammario nelle donne sottoposte da diversi anni a TOS. Gli studi in questione avevano dei limiti metodologici e i loro risultati si sono rivelati poco attendibili; tuttavia in Italia, così come in altri Paesi, l’enfasi mediatica sui risultati emersi ha determinato una sorta di psicosi collettiva inducendo le donne per cui era stata ritenuta necessaria la Terapia Ormonale Sostitutiva, molte delle quali di giovane età, a interromperla bruscamente senza il parere medico.

Questo esempio ti fa capire come la scarsa consapevolezza e i timori irrazionali basati su convinzioni infondate possano potenzialmente esporti a gravi rischi per la tua salute fisica e mentale. Come in tutte le situazioni in cui la qualità della vita viene compromessa dalla cattiva informazione, da pregiudizi, stereotipi sociali e culturali, credenze distorte o falsi miti, anche nel caso della menopausa è fondamentale apprendere tutte le indicazioni necessarie a ottenere una visione più chiara e realistica delle cose: questo ti permette di compiere delle *scelte consapevoli* e rispondenti al tuo interesse.

Nell’esempio che abbiamo appena visto, l’antidoto sta per prima cosa proprio nell’acquisire informazioni valide e attendibili: la terapia a base di ormoni non andrebbe né idolatrata come soluzione a tutti i problemi menopausali, né demonizzata come trattamento da evitare in ogni caso. La cosa essenziale è che tu:

- comprenda la necessità di effettuare una valutazione medica specifica per la tua condizione;
- sia informata sui possibili rischi e benefici conseguenti alla terapia a base di ormoni;

- sappia che esistono trattamenti alternativi alla TOS che utilizzano farmaci non ormonali e prodotti di origine vegetale come i fitoestrogeni;
- conosca la possibilità di avvalerti della *Terapia Cognitivo-Comportamentale*, sia che tu assuma una terapia ormonale, sia che non lo faccia.



### Che cos'è la Terapia Cognitivo-Comportamentale

La Terapia Cognitivo-Comportamentale o TCC è un tipo di psicoterapia sviluppata a partire dagli anni Settanta e ormai riconosciuta come un mezzo efficace per contrastare, fra gli altri, i disagi legati alla menopausa: il terapeuta, nel corso di varie sedute successive, aiuta a riflettere sui meccanismi psicologici della «sequenza» evento-pensiero-emozione-comportamento e, in questo specifico caso, aiuta a controllare quegli «inneschi» mentali (pensieri, convinzioni) che alimentano la frequenza e la portata di sintomi come le vampate, l'ansia, gli sbalzi d'umore.

Parleremo più avanti e più specificamente di cosa sta accadendo esattamente al tuo corpo, di come gestire i sintomi e delle possibili soluzioni. Per il momento, ti invitiamo semplicemente a domandarti: *quello che so sulla mia condizione è corretto e sufficiente?* Probabilmente il tuo percorso di presa di consapevolezza ti porterà a modificare diverse convinzioni che credevi assolute: quello sarà il momento in cui sarai in grado di completare l'ultima colonna della tabella 1.1. Ma procediamo un passo alla volta: analizziamo ora il ruolo dei pregiudizi che la società contemporanea potrebbe averti trasmesso sulla menopausa.

#### *I pregiudizi della società sulla menopausa*

Il modo in cui la società considera l'idea della menopausa influisce sul modo in cui tu stessa vivi la tua condizione. È in

## **Strategie efficaci per gestire i sintomi della menopausa**

### **1. Introduzione**

Finora ci siamo concentrate soprattutto sulla tua esperienza soggettiva dei sintomi più comuni e ti abbiamo proposto di lavorare sui tuoi pensieri per ottenere una visione più chiara e razionale dei cambiamenti che stai attraversando.

Sappiamo però che avere a che fare con alcuni sintomi particolarmente fastidiosi può essere in ogni caso difficile. Perciò, in questo capitolo ti proporremo:

- schede riassuntive sulle cause e le possibili manifestazioni dei tuoi sintomi;<sup>1</sup>
- strategie concrete per fronteggiare i sintomi vasomotori e l'ansia a essi collegata, i disturbi del sonno, i disagi di natura urogenitale e sessuale, i problemi di umore;
- esercizi pratici per ridurre i disagi.

### **2. Gestire le vampate di calore e la sudorazione eccessiva notturna**

Come abbiamo visto nei capitoli precedenti i sintomi vasomotori, tra cui le vampate di calore e la sudorazione

---

<sup>1</sup> Troverai informazioni più complete e generali sulla menopausa e i suoi sintomi nell'Appendice.

notturna, rappresentano la principale causa di disagio che le donne sperimentano durante la transizione menopausale. Stando alle ricerche più recenti, a soffrirne (con un impatto significativo sulla qualità di vita) sarebbe l'85% delle donne in menopausa. Nel box che segue potrai trovare le principali informazioni sulle cause e le manifestazioni più comuni di questi sintomi.

→ *Qual è la causa di vampate e sudorazione notturna?*

- Entrambi questi sintomi condividono lo stesso meccanismo fisiologico: dipendono da uno squilibrio nel bilanciamento dei sistemi di termoregolazione corporea, dovuto alle alterazioni ormonali tipiche della menopausa (in particolare, alla carenza di estrogeni).
- A far saltare il meccanismo di termoregolazione sembra che contribuisca anche lo stress.<sup>2</sup>

→ *Come e quando si manifestano questi sintomi?*

- I sintomi vasomotori si distinguono in base al momento in cui si manifestano: generalmente il giorno per le vampate di calore oppure la notte per la sudorazione eccessiva.
- Le vampate si manifestano inaspettatamente con un'improvvisa sensazione di calore e un'intensa sudorazione avvertite principalmente su petto, collo e volto. Devi sapere però che non tutte le donne ne soffrono e non tutte le sperimentano allo stesso modo: alcune avvertono sensazioni indesiderate di calore che, nonostante possano essere fastidiose, sono tuttavia tollerabili; altre, invece, le vivono in maniera più invalidante con ondate di calore molto intense e frequenti, rossori, tachicardia e forte sudorazione improvvisa che provoca un tale disagio da influenzare negativamente la quotidianità.

<sup>2</sup> Alcune ricerche hanno dimostrato un legame fra i sintomi vasomotori e la concentrazione del cortisolo, che è il principale ormone implicato nel circuito dello stress. In pratica, è possibile che l'aumento dei valori del cortisolo provochi una risposta «amplificata» allo stress, facendo aumentare di conseguenza alcune sostanze (catecolamine, adrenalina e noradrenalina) che, a loro volta, inducono la vasodilatazione periferica.

- Le vampate di calore possono verificarsi una volta alla settimana, una volta al mese o addirittura avere una cadenza oraria ma, al di là delle differenze individuali, tendono a diventare costanti nel tempo. Sono rare nelle donne in menopausa da oltre dieci anni e sembra che siano più o meno frequenti a seconda della provenienza geografica.<sup>3</sup>

→ *Quali sono le conseguenze più comuni?*

- La maggior parte delle donne che presentano vampate di calore sperimenta sofferenza psicologica. Non di rado, infatti, questi sintomi naturali, a seguito dei pensieri con cui vengono interpretati (come abbiamo visto nel capitolo secondo), diventano fonte di ansia, preoccupazione, imbarazzo e vergogna interferendo con il benessere soggettivo. La paura delle reazioni altrui e, in particolare, di apparire «ridicola» suscita frequentemente un senso di inadeguatezza.
- Questi sintomi possono avere ripercussioni anche a livello lavorativo. Per alcune donne è difficile gestire le vampate di calore sul lavoro: non è semplice mettersi d'accordo con i colleghi sulla temperatura da tenere in ufficio, affrontare serenamente meeting formali o collaborare con colleghi uomini e/o più giovani, così come stare a lungo in ambienti scarsamente climatizzati. A causa dei sintomi, molte donne si percepiscono come meno capaci o hanno un calo della produttività; inoltre, quelle che non seguono trattamenti per alleviare il disagio tendono ad assentarsi più frequentemente a causa di visite mediche sia generali che specialistiche per i sintomi vasomotori.

Al di là delle ripercussioni economiche e sociali che potrebbero derivare dalle assenze sul lavoro, i sintomi vasomotori sembrano mettere in difficoltà tantissime donne da un punto di vista personale, interferendo con le loro abitudini e con la loro capacità di affrontare le sfide della vita.

<sup>3</sup> La provenienza geografica sembrerebbe influenzare la probabilità di sviluppare sintomi vasomotori: secondo alcuni studi le donne americane, ad esempio, ne soffrirebbero di più (45,6%) rispetto alle spagnole (35,4%), caucasiche (31,2%), cinesi (20,5%) e giapponesi (17,6%) (Gold et al., 2000). Anche le difficoltà legate al sonno in menopausa sembrano connesse all'appartenenza al gruppo etnico: le donne caucasiche ne riferiscono il più alto tasso (40,3%) mentre cinesi (31,6%) e giapponesi (28,2%) il più basso (Kravitz et al., 2003).

Se ci pensi, la fase della menopausa capita in effetti in un momento in cui le richieste familiari, sociali e professionali sono particolarmente pressanti. Ad esempio, alla tua età capita che, oltre a gestire la casa e i figli, tu debba preoccuparti di altri membri della tua famiglia: forse hai genitori anziani, malati o che hanno bisogno di assistenza e cure e ti viene richiesto non solo di «resistere», ma di svolgere un ruolo di traino per tutti, nonostante internamente tu possa sentirti molto fragile. La società ti sottopone insomma a un pesante carico di stress senza fare nessuno sconto e, proprio quando avresti bisogno di più energie, ti ritrovi a dover fronteggiare anche i cambiamenti psicofisiologici della menopausa.

### *Tu puoi essere resiliente*

Ognuno di noi possiede abilità di resilienza per far fronte agli urti della vita, anche tu. E se ti sembra di non averne, sappi che puoi svilupparle e acquisirle.

Essere resilienti significa «rimbalzare» su un ostacolo senza farsi male. Affrontare i sintomi vasomotori con resilienza ti può aiutare a vivere in modo sano e naturale la menopausa, facendo leva sulle tue risorse interiori e sulla capacità di tollerare e accettare il cambiamento in un'ottica razionale e propositiva. Dare valore alle tue caratteristiche personali, scoprire di possedere risorse nuove ti consentirà di raggiungere nuovi obiettivi, rendendo la tua vita migliore e piena di significato.

È vero, la menopausa e i suoi sintomi colgono qualcuna di noi talmente impreparata da assestarle un duro colpo. La transizione menopausale in genere è un processo di graduale adattamento psicofisiologico, ma se si colloca in un momento già particolarmente difficile della tua vita (come ad esempio una grave perdita, una malattia, un divorzio, problemi economici o lavorativi) potrebbe farti sentire molto vulnerabile ed emo-

tivamente fragile. Proprio in questi casi, ai sintomi fisiologici della menopausa potrebbero sovrapporsi sintomi psicologici di ansia, tristezza, imbarazzo e vergogna.

Se, poi, questi sintomi dovessero organizzarsi in un meccanismo rigido e globale tale da farti stravolgere le tue abitudini di vita, limitando le tue scelte, allora potresti trovarti davvero in difficoltà.

Ne abbiamo parlato nei capitoli precedenti: se ti senti profondamente a disagio, potresti aver bisogno di supporto nel distinguere ciò che di naturale la menopausa comporta dalle reazioni psicologiche che si sono sovrapposte a essa, rendendotela così intollerabile; potresti cioè avere bisogno di intraprendere un percorso di psicoterapia cognitivo-comportamentale che ti aiuti. Ma di questo parleremo meglio quando affronteremo le variazioni del tono dell'umore (tra cui ansia e depressione) associate ai sintomi fisiologici della menopausa.

Concentriamoci ora sulle strategie di comportamento migliori per abbassare lo stress e fronteggiare in modo efficace i sintomi vasomotori. Parleremo per prima cosa dell'approccio mentale più efficace, poi ti suggeriremo alcune strategie pratiche molto utili.

### *L'approccio giusto: Terapia Cognitivo-Comportamentale e Mindfulness*

Abbiamo accennato alla possibilità di avvalerti della Terapia Ormonale Sostitutiva per limitare il disagio dei sintomi vasomotori, e torneremo a parlarne più avanti (sarà in ogni caso il tuo medico a consigliarti sull'opportunità o meno di intraprendere quel tipo di trattamento). In alternativa o in associazione alla terapia ormonale, considera che esistono almeno due approcci che si sono dimostrati validi per ridurre lo stress e l'impatto dei sintomi:

- in linea con le indicazioni della North American Menopause Society (2015) e con le più recenti evidenze scientifiche (Goldstein et al., 2017), l'approccio della Terapia Cognitivo-Comportamentale (TCC) risulta la principale tecnica di intervento raccomandata per il trattamento non ormonale dei sintomi vasomotori associati alla menopausa;
- altri approcci raccomandati per alleviare i sintomi vasomotori sono quelli di riduzione dello stress basati sulla Mindfulness.

Abbiamo già parlato della Terapia Cognitivo-Comportamentale. Si tratta di un tipo di psicoterapia, ma può essere anche considerata semplicemente dal punto di vista del «metodo»: il concetto di base è che, nella «sequenza» evento-pensiero-emozione-comportamento, è importante e risolutivo imparare a mettere in discussione i pensieri irrazionali e distorti (basati su pregiudizi, falsi miti e convinzioni errate) che alimentano lo stress legato a un sintomo, e che innescano una sorta di circolo vizioso negativo. Puoi ricorrere alla TCC facendoti aiutare da un terapeuta, ma puoi anche semplicemente riflettere in quest'ottica nella tua vita quotidiana, concentrandoti sui pensieri che innescano i circoli viziosi dello stress cercando di ridimensionarli e «riscriverli».

La Mindfulness, che tradotto in italiano significa «mente piena» o «consapevole», è un approccio mentale che può essere descritto così: «porre attenzione in un modo particolare, intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante»<sup>4</sup>. In linea generale, il concetto alla base di questo metodo è che la consapevolezza insegna a fare esperienza di

---

<sup>4</sup> Questa definizione è tratta da uno dei numerosi libri di Jon Kabat-Zinn (1994), lo studioso e formatore statunitense che ha sviluppato il metodo noto come «Mindfulness Based Stress Reduction Program» (o «Protocollo MBSR»). Tale percorso si basa su pratiche formali e informali di meditazione, oltre che su specifiche letture teoriche: se vuoi approfondire, puoi fare riferimento al sito [www.institutobeck.com](http://www.institutobeck.com) per trovare spiegazioni e libri consigliati.

ciò che è presente senza cercare di cambiarlo o di dargli un'interpretazione. Con la Mindfulness puoi esercitarti a ridurre lo stress (anche quello associato ai pensieri e ai sintomi fisici della menopausa), imparando ad accettare quello che ti succede senza sforzarti di «lottare contro». Troverai fra breve un esercizio esemplificativo.

Ricorda che puoi sempre integrare questo approccio mentale adottando uno stile di vita sano e consapevole, curando l'alimentazione, il sonno, la forma fisica e incrementando il sano divertimento.

### *Strategie pratiche per affrontare le vampate e la sudorazione eccessiva*

Oltre a seguire i consigli del tuo medico e adottare un approccio mentale produttivo, ispirandoti a quelli descritti nel paragrafo precedente, ti sarà sicuramente utile conoscere alcune semplici strategie comportamentali efficaci per gestire al meglio le vampate di calore e gli episodi di sudorazione eccessiva.

*Vestiti a strati.* Se per tutta una vita hai scelto il tuo abbigliamento in funzione dell'occasione o della temperatura climatica e/o ambientale, con la menopausa potresti scoprire che questa abitudine non è più efficace. Le variazioni ormonali che inducono i sintomi vasomotori alterano infatti la tua temperatura corporea in modo indipendente dal clima, quindi conviene cercare di adattare l'abbigliamento alla tua nuova condizione. La cosa più semplice da fare è vestirti «a cipolla», in modo da poter togliere rapidamente qualche strato in caso di vampate di calore improvvise. Inoltre, è bene prediligere il cotone, che fa sudare meno e traspira di più rispetto alle fibre sintetiche: anche in inverno, indossa una maglia in cotone su cui sovrapporre maglie di lana in modo da adattarti alle flut-

tuazioni termiche a cui va incontro il tuo corpo senza subirne gli effetti negativi. Tieni in borsa una maglia di ricambio: se dovesse capitarti di sudare molto, eviterai il disagio di rimanere a contatto con il bagnato (con il rischio, oltre tutto, di prenderti un raffreddore).

*Adatta la temperatura ambientale.* Regolare la temperatura dell'ambiente è sicuramente efficace per controllare l'impatto dei sintomi vasomotori. Non sempre è possibile farlo: abbassare il riscaldamento potrebbe infatti infastidire colleghi, familiari, ospiti e dunque metterti in difficoltà sul lavoro o nelle relazioni sociali. Tuttavia puoi cercare comunque di adattare la temperatura ambientale ai tuoi bisogni, nel rispetto di quelli altrui. Ad esempio, puoi abbassare il termostato quando sei da sola, azionare il condizionatore, impostare il deumidificatore, aprire la finestra o accendere un ventilatore. Potresti poi concordare con il tuo partner di tenere bassa la temperatura in camera da letto e predisporre della biancheria differenziata per ciascuno, come una calda coperta per lui, così da ottenere una temperatura adeguata per entrambi durante il sonno.

*Adotta uno stile alimentare sano e consapevole.* Forse non sai che le donne obese soffrono maggiormente dei sintomi menopausali: stando ai risultati di recenti ricerche, il sovrappeso in postmenopausa renderebbe le donne più vulnerabili a vampate di calore ed eccessiva sudorazione notturna. Pertanto, tenere sotto controllo il tuo peso corporeo con un'alimentazione sana ed equilibrata è una valida strategia nella riduzione dei sintomi vasomotori (oltre che del rischio di patologie del metabolismo): anche la North American Menopause Society (2015) lo raccomanda. Se non lo hai mai fatto prima, questo è il momento migliore per iniziare a prenderti cura del tuo organismo: rivolgendoti a un nutrizionista esperto potrai

ottenere tutte le informazioni appropriate per il tuo specifico caso, come ad esempio quali alimenti inserire e quali sostituire nella dieta considerando peso, condizione di salute, stato menopausale, eventuale presenza di allergie e/o intolleranze, carenze vitaminiche, ecc.



### **Alcuni benefici di un'alimentazione equilibrata**

Ecco tre cose che può interessarti sapere:

- la vitamina D è un importante integratore alimentare per le donne in menopausa, utile a contrastare il rischio di osteoporosi;
- recenti studi hanno dimostrato che assumere gli isoflavoni di soia, in combinazione con il calcio, la vitamina D e l'insulina, riduce l'interferenza dei sintomi vasomotori e migliora sia la qualità di vita sia la funzione sessuale, il metabolismo e la composizione corporea<sup>5</sup> delle donne in menopausa (Vitale et al., 2018);
- è possibile mitigare l'impatto delle vampate di calore riducendo il consumo di alcuni cibi che influenzano la temperatura corporea, in particolare quelli piccanti, le bevande troppo calde o troppo fredde e gli alimenti contenenti caffeina.

Oltre a adottare nuove e più sane abitudini alimentari, è importante acquisire una maggiore consapevolezza non solo di ciò che si mangia ma anche di come lo si fa: tornando all'ottica della mindfulness, puoi imparare a mangiare consapevolmente, ossia nutrirti prestando attenzione a ciò che stai facendo nel momento presente, sospendendo qualsiasi forma di giudizio, assaporando il cibo anche con la mente e attraverso tutti i sensi.

---

<sup>5</sup> La composizione corporea è un parametro che misura l'equilibrio nella «distribuzione» dei vari elementi del corpo: in sostanza la percentuale di massa grassa, massa magra, ossa, liquidi.



### **Esercizio: un esperimento sulla consapevolezza**

Prova a fare questo esperimento la prossima volta che ti siedi a tavola. Con i tuoi occhi, nota il cibo che hai scelto di degustare, osservane attentamente il colore, la forma, la posizione sul piatto (ricorda che osservare è cosa ben diversa dal vedere qualcosa: nell'osservazione vi è quell'intenzionalità che manca nella visione. Osservare un'immagine presuppone uno sforzo attivo nel mantenere attenzione e concentrazione, due processi cognitivi che consentono di sperimentare a pieno il momento presente). Prova a osservare il cibo nelle sue caratteristiche fisiche senza giudicarlo, consideralo per come ti appare in questo momento senza attribuirgli alcun significato.

Adesso, prova a respirarne il profumo lasciando tutto lo spazio necessario alla tua mente per beneficiare di sensazioni ed emozioni presenti e passate. Cosa ti fa venire in mente quell'odore? È un profumo nuovo o lo conosci già? Che la tua mente tenda a divagare è normale, magari ti riporta indietro nel tempo all'odore del forno della cucina della tua casa o al profumo dei tuoi libri di scuola. Più volte la mente si allontana dal momento presente, altrettante volte la riporti alla tua pietanza presente, senza giudicare.

Prova poi a toccare il cibo per apprezzarne la consistenza, il peso, la superficie e con le tue orecchie cerca di udirne il rumore. Ti domanderai forse che rumore possa produrre un alimento: il cibo non produce suoni né rumori. Prova a considerare il suono come un fenomeno acustico prodotto delle vibrazioni provenienti da un materiale: in questo senso, è possibile udire il suono emesso dal cibo mentre viene manipolato. Magari un piccolo scricchiolio dato da un pezzo di mandorla oppure il rumore più sordo dell'hummus spalmato su una fetta di pane integrale. Prestare attenzione ai suoni prodotti durante la manipolazione di ciò che stai assaporando è molto importante poiché ti consente di farne un'esperienza sensoriale molto più completa ed emozionante.

*Fai regolarmente attività fisica.* Oltre a adottare uno stile alimentare sano ed equilibrato e introdurre integratori alimentari specifici (dietro stretta prescrizione medica), per la tua salute, soprattutto in menopausa, è bene che tu faccia regolarmente attività fisica. Ciò non significa necessariamente intraprendere

programmi di allenamento intenso, soprattutto se non sei mai stata una gran sportiva: potresti provare con l'hatha yoga, ad esempio, che sembra essere molto efficace nel ridurre i sintomi menopausali senza importi sforzi eccessivi.

Ricorda che per essere in forma non c'è bisogno di praticare uno specifico sport, basta semplicemente camminare: pianificare una passeggiata di mezz'ora al giorno all'aria aperta ti aiuta a mantenerti attiva controllando il peso, riducendo il rischio di osteoporosi e migliorando il tono muscolare e il tuo umore. Inoltre la luce solare, favorendo la sintesi di vitamina D (particolarmente utile in questa fase della vita), è un potente veicolo di assimilazione naturale di benessere e salute: ti consigliamo quindi di fare attività all'aria aperta, soprattutto durante il periodo primaverile quando l'aria è ancora fresca. Infatti, se lo sforzo fisico e il caldo eccessivo possono facilitare le vampate di calore, l'attività fisica moderata e costante a una temperatura fresca è un toccasana per la salute in generale.

Attenzione però: non lasciare stabilire al caso tempi e modi di camminare; se vuoi ottenere dei risultati tangibili in termini di salute, benessere e forma fisica è importante farlo in modo strutturato e consapevole, impostando un piano giornaliero programmato da seguire in maniera costante ed equilibrata.



### **Allenati con il contapassi**

Per motivarti, può esserti di grande aiuto un contapassi: questo piccolo dispositivo consente di tenere il conto dei passi che fai durante la giornata; stabilendo come parametro di riferimento un numero pre-stabilito di passi giornalieri, potrai pianificare un allenamento costante ed equilibrato nell'ottica della salute e del benessere psicofisiologico. Supponiamo che tu voglia iniziare da ora un allenamento.

- Puoi stabilire un primo obiettivo giornaliero corrispondente a 2.500 passi da percorrere in circa 20 minuti, ogni giorno per un mese.



## I pregiudizi sulla menopausa

Nell'immaginario collettivo la menopausa è collegata a un gran numero di pregiudizi e false credenze. Spesso viene considerata come il segnale di inizio del declino psicofisico e della vecchiaia, ed è per questo temuta e poco accettata. D'altro canto, il modello di femminilità proposto dalla società attuale rispecchia canoni di bellezza giovanile che non lasciano spazio a un fascino più maturo. Un altro luogo comune vede la menopausa alla stregua di una malattia che impedisce alla donna di continuare a vivere una vita sana e dignitosa.

Eppure, la menopausa non è una patologia, bensì una tappa fisiologica normale molto importante nella vita di ogni donna. Sono, invece, proprio i preconcetti a creare quel disagio correlato alla menopausa che spesso fa sentire la donna inadeguata, e non la menopausa in sé.

*Quali sono i pregiudizi più comuni sulla menopausa?*

- La menopausa corrisponde alla vecchiaia.  
Falso: si va in menopausa intorno ai 50 anni, e in certi casi anche prima, quando si hanno davanti ancora molti anni di vita piena e soddisfacente sul piano sociale, fisico, lavorativo, relazionale. Essere sane e attive non significa avere vent'anni, ma, più semplicemente, vivere consapevolmente la propria età.
- Le donne in menopausa non saranno mai più attraenti.  
Falso: il fascino e la bellezza sono elementi che vanno molto oltre l'età, e spesso la consapevolezza di sé, l'esperienza, la capacità di valorizzare i propri punti di forza e la propensione all'empatia rendono la donna matura più attraente di quanto non fosse da giovane.
- La menopausa è come una malattia.  
Falso: la menopausa è una condizione normale, una tappa dell'esistenza di ogni donna. Può comportare dei disagi a livello fisico e psicologico, ma questi possono essere affrontati e ridimensionati in molti modi (farmaci, terapie, strategie pratiche, cambiamenti di prospettiva).
- La donna in menopausa non sarà mai più «quella di una volta».  
Falso: ogni età della vita comporta dei cambiamenti, tuttavia questo non significa affatto che siano mutamenti interamente e categoricamente negativi né che una donna in menopausa abbia meno valore rispetto a quando era fertile e più giovane. Essere protagoniste della propria esistenza e felici è possibile a tutte le età.

- I sintomi della menopausa sono imbarazzanti.  
Falso: è comprensibile sentirsi a disagio in alcune situazioni, ma i sintomi della menopausa sono qualcosa di totalmente fisiologico e comune a tutte le donne e non c'è nulla di cui vergognarsi. Il senso di imbarazzo può essere sconfitto con il giusto atteggiamento mentale, e reagire aiuterà anche a diminuire la portata del sintomo stesso.
- Tutte le donne in menopausa hanno le vampate.  
Falso: ci sono alcuni sintomi menopausali particolarmente comuni, come le vampate, ma non tutte le donne li hanno e ciascuna può sperimentarli con un'intensità diversa, o per un tempo più o meno breve. Nessuna donna è uguale all'altra.
- La menopausa è la fine della vita sessuale.  
Falso: la sessualità può subire dei cambiamenti legati alle modificazioni ormonali, ma è assolutamente possibile continuare ad avere una vita sessuale appagante, provare desideri, esplorare liberamente cose nuove, coltivare la consapevolezza del proprio corpo in coppia o da sole, oltre tutto senza doversi preoccupare della contraccezione.
- Avere una vita sociale in menopausa è un problema.  
Falso: non c'è necessità di modificare sensibilmente le proprie abitudini durante la menopausa. Mantenere rapporti sociali positivi, coltivare passioni e fare cose che danno gioia sono ottime maniere per contrastare ansia e depressione, il che aiuta a tenere sotto controllo i sintomi. A volte la paura che si manifestino certi sintomi può scoraggiare e indurre all'isolamento, ma questa tendenza può e deve essere combattuta con le giuste strategie.
- In menopausa è insensato pensare di innamorarsi di nuovo.  
Falso: la menopausa non influisce in alcun modo sulla capacità di provare sentimenti né sulla possibilità di suscitare attrazione e affetto in un'altra persona. Le convinzioni erranee sulla menopausa possono ostacolare la spontaneità e la fiducia in sé, ma è possibile lavorare su questo aspetto con la psicoterapia e con percorsi di auto-aiuto.
- Le donne in menopausa non sono efficienti sul lavoro.  
Falso: sintomi menopausali come le vampate di calore possono causare disagio in certe situazioni della vita lavorativa, ma ciò non dice nulla della propria capacità e competenza come professioniste. Adottare strategie semplici per limitare il disagio e lavorare sull'ansia permette di tenere sotto controllo i sintomi e migliorare l'autostima.