

MENOPAUSA

**ALLA  
RICERCA DI  
UN NUOVO  
EQUILIBRIO**

*È un periodo critico da non subire passivamente in quanto ineluttabile, ma da affrontare in modo positivo.*

La menopausa è sempre stata un tabù di cui, fino a non tantissimo tempo fa, era quasi meglio non parlare. E anche oggi che la si conosce meglio, che non la si dipinge più come una malattia, rimane l'enfasi sulla sua rappresentazione come una sorta di menomazione. Di riflesso, la donna è portata a sentirsi inadeguata, mancante di qualcosa: di estrogeni, di elasticità, di concentrazione.

«Insistere troppo sul concetto di mancanza può indurla a non accettare la menopausa come una fase naturale del ciclo vitale, un periodo sicuramente di crisi dal quale, però, si può ripartire per dare nuova linfa e nuovi equilibri a un'esistenza che, statistiche alla mano, ha ancora davanti a sé almeno altri 30-40 anni». Non ci



sta, la psicologa **Flavia Facco**, a vedere le donne rassegnate a una vita crepuscolare dopo la menopausa. E se lo dice lei, con alle spalle quasi vent'anni di esperienza nei consultori familiari dell'Asl Milano 2 (esperienza condensata nel libro *L'invisibile in menopausa: psicologia del benessere nella crisi di transizione della mezza età*, Franco Angeli Edizioni, 192 pagine, 19,50

euro), che la fase critica dei 50 anni non va subito passivamente in quanto ineluttabile, ma affrontata con atteggiamento positivo, c'è da crederci.

– Perché parecchie donne vivono male il venir meno delle mestruazioni?



La psicologa Flavia Facco.

«Alcune possono intendere l'arresto delle mestruazioni come una mortificazione della loro vocazione alla maternità. Più in generale, lo stop è visto come l'interruzione di una sorta di legge interiore, che governa il ciclo energetico femminile e che, a volte, scandisce pure l'agenda degli impegni. La donna, insomma, viene privata di un punto di riferimento, di un timer fisiologico, e ciò può determinare uno stato di precarietà, di alti e bassi che rendono l'esistenza più incerta».

– C'è modo di prepararsi psicologicamen-

*Adesso, si ai sogni nel cassetto*

«La donna in menopausa deve plasmare una nuova immagine di sé», dice la psicologa Flavia Facco, «scoprire una nuova dimensione di vita. Magari con il recupero di interessi e capacità non espresse prima». Può arrivare il momento di tirare fuori i sogni dal cassetto: non è mai troppo tardi per lo sport, la musica, la danza, l'ampliamento della cultura personale e il volontariato, per continuare a sentirsi utili. «È bene», osserva l'esperta, «fare i

conti con i propri limiti e non commettere errori di presunzione, che potrebbero spegnere le aspirazioni. Non ci si deve lasciare influenzare dalle mode, ma interrogarsi su ciò che si desidera. Soprattutto per quanto concerne il volontariato, bisogna capire se si è spinte da un vero interesse verso chi ha bisogno, o si è mosse solo dalla vanità di mostrare quanto si è brave e generose e dalla necessità di riempire le proprie giornate».

VI  
famiglia  
cristiana  
13/2010

## COME VIVERLA BENE

### La bellezza dei cinquant'anni

**D**ai 50 anni, il drastico crollo ormonale provoca un rallentamento evidente dell'attività cellulare, che si ripercuote anche sulle funzioni vitali della pelle. «L'invecchiamento cutaneo diventa evidente», spiega il dottor Luigi Molteni, esperto farmacologo, collaboratore dei laboratori cosmetici Collistar. «L'epidermide diventa sempre più secca; si evidenziano le rughe; l'ovale del viso si rilassa. Occorre un surplus di nutrimento, che viene offerto oggi da creme da giorno e da notte, elisir e sieri specifici per quest'età. Contengono sostanze dalle proprietà antiossidanti e rigeneranti delle cellule, oltre a complessi mirati a migliorare la microcircolazione e ridare così luminosità all'incarnato. Infine, spesso sono studiati per prevenire e combattere le odiate macchie cutanee. Perfette in questo senso anche le creme anti-età e anti-macchie per le mani». Un altro inestetismo di cui soffrono le donne in menopausa è la caduta più evidente dei capelli. Aggiunge il dottor Molteni: «Anche in questo

caso, la causa è dovuta al cambio ormonale. I capelli diventano in generale meno brillanti, perdono di tono, volume, elasticità. La cosmesi viene ancora una volta in aiuto con linee specifiche anti-aging per i capelli, che aiutano a fermare il tempo grazie a preziose sostanze come l'acido pantotenico e vitamine come la E e la B6. Ancora, gli aminoacidi solforati, fondamentali per ridare struttura alla fibra del capello. Anche gli integratori alimentari specifici possono risultare utili per frenare una caduta troppo copiosa». Aggiunge Paolo Di Poli, stylist dei capelli di Wella Professional: «Trovo le cinquantenni di oggi veramente molto belle. Sono anche le più propense a farsi consigliare e a utilizzare prodotti mirati ed efficaci, per preservare la bellezza dei loro capelli. A loro consiglio, oltre a trattamenti specifici anti-età da proseguire anche a casa, un buon taglio e, se scelgono di cambiare, solo colori dall'effetto naturale per esaltare, con un gioco di riflessi, la luminosità della chioma.

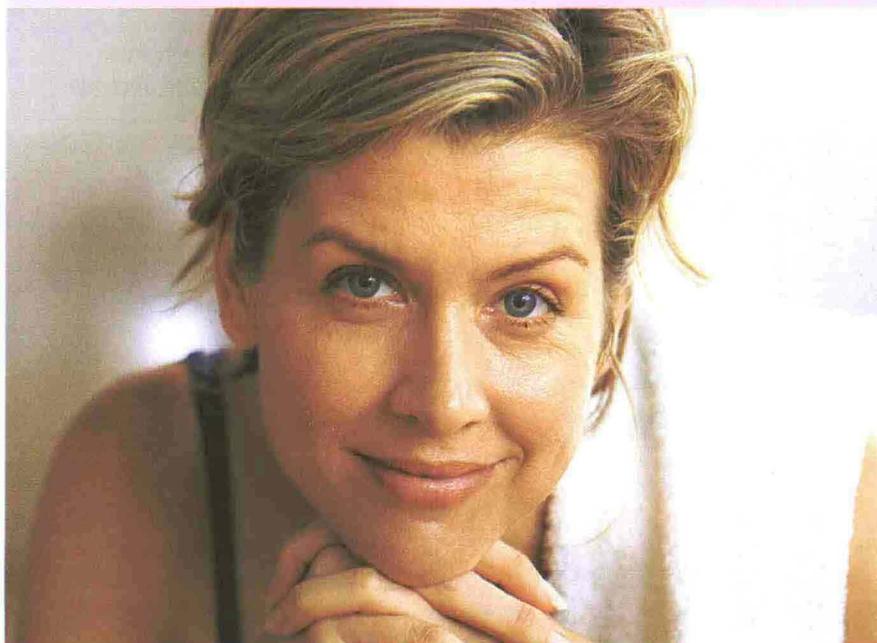


te ad affrontare la menopausa, e chi può essere d'aiuto?

«Credo nell'utilità del lavoro interdisciplinare. L'azione congiunta del medico di famiglia, del ginecologo, dello psicologo, del dietologo, e così via, consente di dare alle donne un insieme articolato di informazioni a 360 gradi, così che sappiano a cosa stanno andando incontro e la affrontino sentendosi rassicurate da ogni punto di vista. Ma è altresì importante la rete di relazioni sociali, che permette di esternare e condividere stati d'animo altrimenti vivibili in malo modo. Parlare con il proprio partner, per esempio, o con altre donne, aiuta molto, infonde sicurezza».

**– Lei è anche specializzata in arteterapia. Quanto questa disciplina può giovare per vivere bene l'età sensibile della menopausa?**

«È importante offrire alla donna l'opportunità di riflettere su sé stessa, di guardare al passato per ripartire di slancio verso il futuro. La si può attuare a livello individuale, con colloqui personali con lo psicologo, oppure di gruppo. Ed è nella dimensione di



# MENOPAUSA VIVERLA BENE

gruppo che si può ricorrere anche all'arterapia: usando collage, colori da disegno, creta, si possono modellare forme, dipingere semplici opere che aiutano a esprimersi, a estrinsecare quanto si ha dentro e a condividerlo con le altre donne partecipanti al gruppo».

**- Cosa si aspetta una donna dal partner? E lui, concretamente, che può fare?**

«La cultura occidentale ha sempre trattato la donna in menopausa. E permane negli uomini una certa ignoranza su questo delicato periodo vissuto dalle donne, che si sentono pertanto poco comprese e aiutate. Se l'uomo riuscisse a inquadrare la menopausa nella sua giusta dimensione, di crisi dell'età di mezzo, allora capirebbe che un'esperienza del genere tocca esattamente nello stesso modo pure a lui. Ciò contribuirebbe a creare una reciproca complicità, a sostituire la passione con un'intimità psicologica ed emozionale importante, per sostenersi a vicenda lungo la strada che porta alla terza età».

**- Qual è il ruolo dei consultori familiari?**

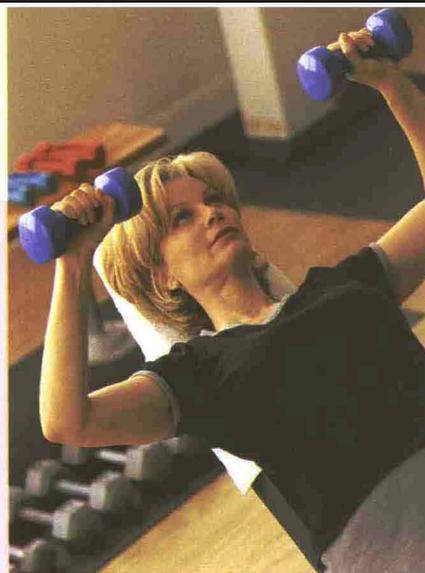
«I consultori sono strutture concepite per affrontare in particolare le problematiche femminili. Proprio per la loro impostazione interdisciplinare, sono in grado di offrire un'articolazione di risposte più mirate alla prevenzione, all'educazione alla salute e al benessere. L'ospedale, in questo, è più rigido in quanto agisce prevalentemente sul versante della diagnosi e della cura delle malattie. Ma la menopausa, appunto, non è una malattia...».

## Toniche e serene con lo sport

**A**nche lo sport dà una mano ad affrontare meglio la menopausa. «Un'attività fisica di moderata intensità», afferma il fisiatra e medico dello sport **Stefano Respizzi**, «è utile innanzitutto per superare eventuali stati depressivi e per contenere entro appropriati confini sia il peso corporeo, sia il grasso viscerale, il tessuto adiposo più pericoloso per la salute. In prospettiva, contribuisce a prevenire o contrastare le malattie che possono insorgere a seguito del calo degli ormoni: osteoporosi, ipercolesterolemia, disturbi del cuore».

**Camminare di buona lena.** L'ideale sarebbe mezz'ora quotidiana per sei giorni: 5 mila passi in media, pari a 2,5 chilometri, per un totale settimanale di 30 mila passi, 15 chilometri. Un ingrediente fondamentale dell'elisir di lunga vita: se ne giovano il cuore e la circolazione, la pressione del sangue, l'umore, la robustezza delle ossa.

**Per tamponare la tendenza a mettere su ciccia,** un'ora di bicicletta, di nuoto, di ginnastica in acqua



o di aerobica a basso impatto due-tre volte alla settimana. Si tonifica il corpo e, al tempo stesso, si smantellano i depositi adiposi antipatici per rifornire la muscolatura di energia da bruciare.

**Per rasserenare la mente,** allentare le tensioni e rafforzare la concentrazione, ottimi sono lo yoga e il tai chi chuan. Ne trae beneficio pure l'elasticità dei muscoli e delle articolazioni.

**Un'autentica scarica di vitalità è garantita dal ballo.** Un paio d'ore a ritmo di samba, tango, cha cha cha, rumba, salsa e merengue asciugano la silhouette, sollecitano il meccanismo di rigenerazione del tessuto osseo, stimolano la coordinazione neuromuscolare, scaricano lo stress, aiutano a socializzare e a sentirsi ancora pimpanti e attraenti.

## Gli indirizzi dei centri di riferimento

l'elenco dei consultori familiari pubblici con relativi indirizzi e numeri di telefono

è consultabile, Regione per Regione su [www.paginesanitarie.com/consultori.htm](http://www.paginesanitarie.com/consultori.htm)

**La Confederazione italiana consultori familiari di ispirazione cristiana** (largo Vito 1, Roma, telefono 06/30.17.820) fornisce notizie e indicazioni sull'attività dei centri associati su [www.cfcitalia.org](http://www.cfcitalia.org)

Per consultare le linee guida elaborate da enti e società scientifiche e avere informazioni, si possono contattare la **Sigo-Società italiana di ginecologia e ostetricia** ([www.sigo.it](http://www.sigo.it), via dei Soldati 25, Roma, telefono 06/68.75.119, e-mail [federazione@sigo.it](mailto:federazione@sigo.it)), l'**Aogoi-Associazione ostetrici ginecologi ospedalieri italiani** ([www.new.aogoi.it](http://www.new.aogoi.it), via Abamonti 1, Milano, telefono 02/29.52.53.80, e-mail [aogoi@aogoi.it](mailto:aogoi@aogoi.it)).

