

MENOPAUSA

QUANTO PESA SULLA DONNA E SULLA PROFESSIONISTA



La **menopausa** è un momento fisiologico della vita femminile, che si presenta di solito tra i 45 e i 55 anni, salvo casi precoci o tardivi. Il termine indica l'evento preciso, cioè 12 mesi di amenorrea, mentre tutto il periodo compreso tra l'inizio delle irregolarità mestruali (perimenopausa) e il post-menopausa è chiamato climaterio.

Il calo progressivo della produzione e della quantità degli ormoni sessuali nel sangue, in particolare degli estrogeni, che accompagna gradualmente al termine della fertilità, può creare una vasta gamma di disturbi ubiquitari del tutto soggettivi, sia nelle forme che nell'intensità:

-**vasomotori**, vampate di calore, sudorazione profusa, soprattutto notturna

-**neuroendocrini**, depressione, ansia, irritabilità, disturbi del sonno, nebbia mentale

-**genitourinari**, l'alterazione del microbiota e del PH vaginale rende più frequenti gli episodi di vaginite e cistite; la riduzione del flusso sanguigno delle mucose crea secchezza vaginale, prurito e dispareunia; può presentarsi incontinenza urinaria dovuta al rilassamento della muscolatura del pavimento pelvico

-**cutanei**, la carenza di collagene, elastina ed acido ialuronico induce l'assottigliamento dell'epitelio, favorendo secchezza, arrossamenti e rughe, la pelle diventa più sensibile all'azione degli agenti atmosferici; inoltre, possono apparire macchie scure a causa della irregolare produzione di melanina

-**neurovegetativi**, fluttuazioni della pressione arteriosa, tachiaritmie, astenia, diminuzione dell'appetito sessuale

-**ossei**, gli estrogeni frenano l'attività degli osteoclasti e ne riducono la vita, mentre incentivano l'azione degli osteoclasti che proliferano sotto la spinta del progesterone; la carenza di entrambi gli ormoni induce una progressiva perdita di tessuto osseo che può sfociare in osteopenia ed osteoporosi

-**metabolici**, il rallentamento del metabolismo e l'aumento dell'appetito creano un incremento del peso corporeo in oltre il 50% delle donne in climaterio; la comparsa di insulino-resistenza, le alterazioni del profilo lipidico e della glicemia a digiuno aumentano il grasso viscerale, associato, com'è noto, ad un più alto rischio cardiovascolare, tanto da equipararlo al sesso maschile e da risultare la prima causa di morte nelle donne in questa fase della vita.

Nel mondo le donne in menopausa sono più di un miliardo, soltanto questo dato basterebbe a dare l'idea del peso di questa problematica a livello sociale e lavorativo. L'Italia è uno dei paesi più longevi in assoluto, questo ha portato ad incrementare l'età pensionabile, con il risultato che circa un terzo della vita lavorativa della donna viene vissuta nella fase climaterica, dai

10 ai 15 anni circa, in cui la lavoratrice deve adoperarsi in vari ruoli: quello di madre di figli adolescenti, figlia di genitori anziani e magari tata di nipotini, richiedendo un notevole sforzo ad un corpo già stressato dal cambiamento ormonale.

A tutt'oggi la **Professione Infermieristica** è ancora "donna": 76,38%, anche se l'andamento è un lento riequilibrio con il sesso maschile. Le nostre Infermiere sono tra le più anziane d'Europa, età media 46,6 anni, attraversano questa complessa fase lavorativa della loro vita senza tutele contrattuali specifiche, non esistono agevolazioni di alcun tipo né normative che tengano conto delle problematiche climateriche, con gravi risvolti sociali e produttivi. La turnazione risulta più difficoltosa, soprattutto la notturna a causa della diaforesi. È possibile ricorrere al Medico Competente per richiedere una collocazione più adeguata, ma difficilmente si ottiene esito positivo, perché le domande sono numerose. Talvolta però lo stress e il carico di lavoro, soprattutto nei reparti, risulta non più sostenibile, tanto che si assiste ad un aumento delle assenze dal lavoro per malattia ed infortuni, oltre che per esami diagnostici e terapie specifiche.

La Dottoressa Maria Rosaria Campitiello, capo del Dipartimento di Prevenzione Ricerca ed Emergenze Sanitarie del Ministero della Salute, ha recentemente presentato la situazione delle lavoratrici italiane in climaterio: "a tutt'oggi sono circa 17 milioni a cui si aggiungono circa 450.000 ogni anno. I disturbi legati alla menopausa rappresentano la seconda causa di abbandono del posto di lavoro dopo la maternità, questo crea una grossa emorragia di risorse perché va perso personale addestrato e qualificato. Il problema presenta una duplice faccia: **assistenziale** in quanto in Italia manca una rete che prenda in carico questa tipologia di utenti e **produttivo** per la forte ridondanza negativa nel mondo del lavoro. Mancano percorsi multidisciplinari dedicati, che aiutino le donne, in particolare le lavoratrici, a gestire e contenere i disturbi climaterici, ad attuare un'attenta **prevenzione** (soprattutto oncologica, vista la maggiore incidenza di tumori ginecologici) in modo da mantenere un adeguato stato di benessere che consenta una vita privata e lavorativa dignitosa e sostenibile." In sostanza, occorre un **PDTA** nazionale che renda la menopausa una problematica riconosciuta e gestita dal SSN.

L'Infermiere di Famiglia e Comunità (IFeC), come indicato nel DM 77, risulta una figura determinante per approcciare questa situazione e stabilire una sinergia efficace con la donna, sia sul territorio che in ambienti di lavoro. Oltre a consigliare sani stili di vita e attività fisica regolare, per avere risvolti positivi non solo sulla salute ma anche sui disturbi climaterici, l'IFeC è la figura professionale più qualificata per aiutare la donna ad individuare il percorso più adeguato per il trattamento delle problematiche in atto e, in base alla natura e all'intensità dei sintomi, a fornire informazioni sui centri specializzati sulla menopausa e a facilitarne l'accesso. L'IFeC inoltre può attuare un regolare monitoraggio dei parametri vitali, per capire se c'è qualche cambiamento dello stato di salute, promuove l'adesione ai programmi di screening e all'occorrenza indirizza la donna da altre figure professionali (nutrizionista, fisioterapista, cardiologo, etc...) prima che eventuali squilibri possano esitare in danni e patologie conclamate.

Sicuramente l'IFeC riceverà un'elevata compliance, perché la donna in climaterio dei nostri giorni è molto diversa da quella dei tempi passati, che si sentiva quasi a fine corsa, ed è quindi ben lontana dall'accettare passivamente i vari disturbi della menopausa, ma vuole vivere questa fase della vita in modo consapevole, protagonista del proprio benessere generale, ricercando ogni giorno il livello di salute più alto. La scomparsa delle mestruazioni migliora il profilo marziale, elimina i fastidi del ciclo e dona una sferzata di energia e voglia di fare; senza più il pensiero dei

figli da crescere, la donna si sente più libera e più padrona del proprio tempo, pronta ad accettare nuove sfide, senza sensi di colpa, con nuove potenzialità e più equilibrio. È ancora assolutamente in pista, lanciata verso il futuro, forte della sua esperienza e fiera dei suoi traguardi; consapevole di avere ancora molto tempo da spendere sul lavoro, spesso coglie questo momento come un'occasione per rivolgere lo sguardo su se stessa, sulla sua carriera, e magari intraprende corsi post laurea come master e specialistiche, perché desidera crescere sempre di più come professionista e come persona.

È una donna che si divide fra rossetto e crema antirughe, fra tablet ed occhiali da vista, tra macchina sportiva e fisioterapia, senza mai rinunciare alla sua femminilità malgrado gli anni che passano. Il tempo per lei acquista più valore e viene speso con discernimento, studia, si informa e partecipa attivamente alla cura della sua salute, così da poter vivere appieno la propria vita mettendo a frutto il suo bagaglio professionale e dare sempre il meglio di sé. A tale scopo, spesso con il sostegno dell'IfEC, la donna si avvale di una serie di strategie: mangiare "meglio", cioè una dieta adeguata a compensare le carenze di questa fase della vita, come un aumento di proteine per contrastare la sarcopenia, di minerali specifici anche tramite integratori sotto controllo medico, di alimenti ricchi di antiossidanti, prediligendo la dieta mediterranea, la più salutare e completa; è attenta ad idratarsi in modo adeguato (almeno 25 ml per kg di peso corporeo al giorno) scegliendo l'acqua più adatta alle sue esigenze; ma soprattutto riconosce l'importanza di sano **esercizio fisico** regolare, magari seguita da un trainer al corrente del suo stato di salute, per proporre un programma personalizzato efficace.

È stato infatti ampiamente dimostrato che una costante ed adeguata attività fisica può regalare anni alla vita e vita agli anni, nel senso che previene cadute e disabilità, aiuta a mantenere costante il peso corporeo, contrasta la sarcopenia e l'osteoporosi, migliora la postura e la flessibilità del corpo, può giovare all'incontinenza urinaria in quanto rafforza la muscolatura delle pelvi e del core (il corsetto muscolare profondo che fascia il corpo dalle spalle al bacino e sostiene tutti gli organi interni), migliora l'umore e le capacità cognitive perché stimola la produzione di endorfine (più tolleranza al dolore, più energia), serotonina (migliore qualità del sonno, più serenità) e Brain Derived Neurotrophic Factor BDNF, una proteina che stimola la crescita e la plasticità di neuroni e sinapsi. Inoltre, il muscolo non è una struttura deputata esclusivamente al rivestimento del corpo e al suo movimento, ma durante la contrazione si comporta come un vero organo endocrino e dismette nel sangue diverse tipologie di miochine, molecole antinfiammatorie che hanno benefiche proprietà pleiotropiche: partecipano al metabolismo glucidico e lipidico, stimolano la crescita e la riparazione delle strutture adibite al movimento e al buon funzionamento del cervello, e molto altro ancora. Particolarmente importante tra esse è l'irisina, la miochina chiamata "molecola dello sport", che oltre a numerose azioni sistemiche, esercita neuroprotezione dai danni da accumulo di sostanza beta-amiloide, la proteina responsabile della demenza di Alzheimer. Pertanto, l'attività fisica può donare quindi alla donna in climaterio un'aumentata fiducia in se stessa, dovuta al miglioramento della "nebbia cognitiva" e della performance fisica.

Tali strategie, messe in atto con costanza e fiducia, creano una cascata di effetti benefici sulla salute psico-fisica della donna, ne aumentano l'autostima, l'intraprendenza e il senso di benessere generale; a testimonianza che un atteggiamento proattivo può trasformare il complicato periodo del climaterio in una fase di vita consapevole e piena di opportunità.

Dott.ssa Antonella Poscente

Consigliere OPI Rieti

28 Settembre 2026

FONTI

- IRSS Humanitas Research Hospital - giugno 2024
- "Menopausa: sintomi, cause, rimedi e altri disturbi" - A. Pellicer - 17/10/2024
- "Menopausa" - Ministero della Salute - 05/04/2024
- "Allarme menopausa: 17 milioni di donne italiane senza rete di cura" - Nurse24.it - 30/06/2026
- "La salute: una conquista da difendere" - ISTAT - 07/04/2026
- "Sport: perché fa bene alla salute mentale?" - IRCCS Humanitas Research Hospital