

Cure e rimedi

Il tuo ginecologo e il farmacista possono aiutarti a individuare la soluzione più adatta alle tue esigenze:

- Cambiamenti nello stile di vita: mangiare meglio, fare movimento, curare il sonno e imparare a rilassarsi.
- Riduzione dello stress: tecniche di consapevolezza.
- Terapia psicologica, ipnosi oppure agopuntura.
- Rimedi naturali: cure a base di piante e prodotti erboristici.
- Farmaci privi di ormoni: medicinali che aiutano a ridurre i disturbi senza l'uso di terapie ormonali.
- Terapia ormonale: a seconda dei sintomi, è possibile usufruire di ormoni bioidentici oppure sintetici, che agiscono in maniera sistemica. Inoltre, esistono terapie locali vaginali.

Se non hai disturbi particolari, non è necessario assumere alcuna terapia. Tuttavia, se la menopausa si manifesta prima dei 40 anni, la terapia è necessaria. Se invece si manifesta prima dei 45 anni, la terapia è fortemente raccomandata.

In salute: prepara le basi per i tuoi anni futuri

- Pratica allenamento di resistenza e di forza 2-3 volte a settimana. Anche il movimento quotidiano è fondamentale: camminare, salire le scale, ecc. – ogni passo conta! Lo sport protegge da infarto, osteoporosi, demenza, aumento di peso e riduce il rischio di tumori.
- Assicura un apporto sufficiente di Vitamina D e Calcio per contrastare la perdita di densità ossea (osteoporosi), che aumenta dopo la menopausa.
- Fai attenzione a consumare cibi ricchi di proteine (comprese quelle vegetali dei legumi) per contrastare la perdita di massa muscolare.
- Prediligi la dieta mediterranea (molta verdura e fibre, oli vegetali di qualità, pesce azzurro, pochi zuccheri e farine bianche); questo aiuta a prevenire infiammazioni e malattie.

Ulteriori informazioni gratuite

Nota bene: i video* e i podcast* sono disponibili solo in tedesco

Informazioni importanti per te

- **Società Tedesca della Menopausa (DMG)**
<https://www.menopause-gesellschaft.de/>
- **Ciclo di conferenze* "Wissen macht Cool"** (La conoscenza rende "cool"): <https://www.menopause-gesellschaft.de/veranstaltungen>
- **Podcast sulla menopausa* "Hormongesteuert"** (Guidate dagli ormoni): con la **Dr.ssa Katrin Schaudig** (trascrizione disponibile)
<https://tinyurl.com/Hormongesteuert>
- **Epicentro (Istituto Superiore di Sanità) - Menopausa**
<https://www.epicentro.iss.it/materno/8marzo2012Menopausa>
- **Società Italiana della Menopausa** <https://simenopausa.it/>
- **Informazioni sulla menopausa della ginecologa Dott.ssa Alessandra Graziottin** <https://www.alessandragraziottin.it/Menopausa> e <https://www.fondazionegraziottin.org/menopausa>
- **Opuscolo "Menopausa sul posto di lavoro: consigli per le donne"**: <https://tinyurl.com/Arbeitsplatz-Tipps>

Brochure e opuscoli utili per chi vi sta vicino (solo in tedesco)

- **Opuscolo informativo per datori di lavoro e responsabili di reparto: raccomandazioni operative per le aziende**
<https://tinyurl.com/Barmer-Menopause-Work-responsabili-di-reparto>
- **Flyer per datori di lavoro e responsabili di reparto: "Gestire con successo la menopausa sul posto di lavoro"**
<https://tinyurl.com/Wechseljahre-Arbeitsplatz>
- **Opuscolo informativo per medici competenti: "capire la menopausa"**
<https://tinyurl.com/Wechseljahre-im-Blick>

Editore (Version italiana 07/2026):
Deutsche Menopause Gesellschaft e.V.
Junges Forum, AG Wechseljahre am Arbeitsplatz
Geschäftsstelle: info-dmg@email.de

Questo volantino



MENOPAUSA
SAPERE
TI RENDE COOL



Menopausa

La menopausa è una fase naturale della vita, non una malattia. Ogni donna attraversa questo cambiamento ormonale, paragonabile alla pubertà.

Sintomi frequenti della menopausa

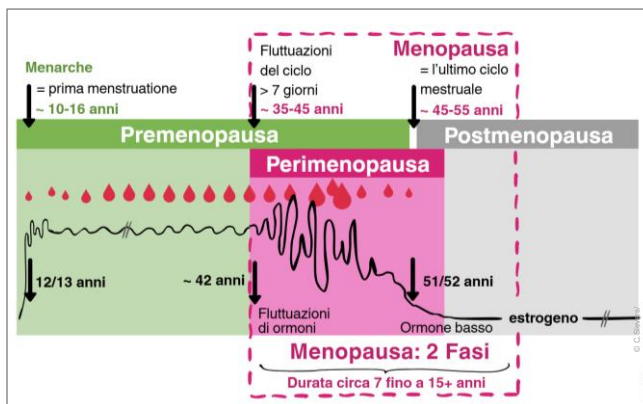
- Irregolarità del ciclo mestruale
- Disturbi del sonno
- Spossatezza
- Vuoti di memoria, soprattutto difficoltà a trovare le parole
- Difficoltà di concentrazione o sensazione di essere sopraffatte
- Irritabilità e sbalzi d'umore
- Malinconia
- Vampate di calore
- Secchezza cutanea e delle mucose (tra cui vagina, bocca, occhi)
- Cistiti o incontinenza urinaria
- Cambiamenti nella sfera sessuale

Cos'altro potresti notare

- Dolori articolari e muscolari, rigidità articolare
- Ridistribuzione del tessuto adiposo con aumento del grasso viscerale addominale
- Alopecia (caduta dei capelli)
- Palpitazioni cardiache, tachicardia
- Attacchi di panico, stati d'ansia
- Vertigini, acufeni
- Aumento della frequenza di cefalee ed emicranie
- Gengiviti, sanguinamento gengivale

Importante da sapere

- L'età media in cui si verifica l'ultimo ciclo mestruale (menopausa) è stimata tra i 51 e i 52 anni.
- I sintomi possono iniziare già anni prima dell'ultima mestruazione, anche se il ciclo mestruale è ancora presente.
- Non tutti i nuovi sintomi sono necessariamente correlati ai cambiamenti ormonali; è fondamentale consultare un medico per escludere altre patologie.
- Ogni donna vive la menopausa in modo diverso. Alcune non hanno sintomi o ne hanno solo di lievi, altre invece soffrono in disturbi di entità significativa.
- Esistono opzioni terapeutiche efficaci. Informati e parlane con la tua ginecologa o il tuo ginecologo.
- Qualora i sintomi impattino lo svolgimento dell'attività professionale, è opportuno rivolgersi al medico competente per una consulenza mirata e un eventuale supporto.
- Una volta che il corpo si sarà abituato ai nuovi livelli ormonali, molti sintomi potranno attenuarsi.
- Questa fase di transizione offre l'opportunità di ridefinire le proprie priorità, fermarsi a riflettere e prendersi cura della propria salute in modo consapevole.



Cosa puoi fare per te stessa

- **Informazione:** si raccomanda di consultare fonti autorevoli e certificate, come quelle riportate nell'elenco dei riferimenti bibliografici allegati.
- **Consulenza medica:** rivolgiti alla tua ginecologa o al tuo ginecologo per valutare un trattamento specifico per i tuoi disturbi.
- **Supporto:** il confronto e la condivisione di esperienze con altre donne possono costituire una risorsa fondamentale.
- **Relazioni affettive:** comunica apertamente i tuoi cambiamenti e le tue necessità al partner.
- **Attenzione di sé e consapevolezza:** presta attenzione ai tuoi bisogni. Ritagliati i giusti spazi e il tempo necessario per il riposo e il relax. Impara a dire "no" quando necessario.
- **Tecniche di rilassamento:** sperimenta pratiche come il rilassamento muscolare progressivo (PMR), il training autogeno, la meditazione o lo yoga per favorire la serenità e il benessere psicofisico.
- **Stile di vita:** prova a eliminare sostanze irritanti o potenziali fattori scatenanti, come caffè, tè nero, spezie piccanti, alcol e fumo.
- **Gestione del peso:** richiedi una consulenza specializzata per raggiungere il peso forma e ridurre il grasso viscerale (addominale).