

NON ABBIAMO DATA DI SCADENZA

La menopausa non è la "fine della donna" ma un'opportunità creativa per prenderci cura di noi

ROBERTA RAFFELLI | MEDICO GINECOLOGO, ESPERTA DI OMEOPATIA, FITOTERAPIA, BIOTIPOLOGIA, MEDICINA FUNZIONALE E MEDICINA TRADIZIONALE CINESE



Fin dai primi tempi del mio lavoro come ginecologa sono sempre stata colpita dal modo negativo, talvolta perfino drammatico, con il quale viene vissuta la diagnosi di menopausa, quasi che non si tratti di un passaggio del tutto naturale, ma di una specie di portale verso disgrazie imminenti, quali decrepitezza fisica, spegnimento sessuale, declino intellettuale e cognitivo e così via.

Che si tratti di un pregiudizio culturale è evidente dal fatto che questo vissuto è tipico della nostra società occidentale, mentre presso altre popolazioni, nelle quali la donna sperimenta la menopausa come una liberazione dal fardello delle continue gravidanze o come un'elevazione del suo status sociale, non solo viene accettata in modo positivo, ma sono quasi sempre assenti i fastidiosi disagi di vampate, insonnia, disturbi dell'umore, perdita della libido.

E poiché la medicina quantistica e le neuroscienze stanno sempre più dimostrando che le nostre credenze plasmano la nostra realtà, ritengo che sia davvero fondamentale per prima cosa cambiare il

punto di vista che una cultura basata sul mito dell'eterna giovinezza impone alla maggior parte di noi.

UNA OPPORTUNITÀ PER LA DONNA

In parallelo alla ricerca dei rimedi miracolosi per i nostri disturbi, che siano ormoni chimici o naturali, integratori, omeopatia o fitoterapia, è importante che trasformiamo la nostra visione, l'abitudine a vivere nel "recinto tribale" delle nostre e altrui convinzioni, e cominciamo a capire come la menopausa possa invece rappresentare la grande opportunità che ci viene offerta per realizzare ciò che vogliamo davvero essere e per **esprimere la creatività** che non abbiamo potuto liberare prima, impegnate a costruire una carriera, una famiglia, ad accudire i figli o assecondare desideri e aspettative non nostri.

La medicina tradizionale cinese sostiene che il sangue mestruale risparmiato ogni mese mette a nostra disposizione energie supplementari, da utilizzare nel processo di evoluzione che, attraverso le esperienze della pubertà, della gravidanza, dell'allattamento, nonché della crescita inte-

riore connessa agli eventi vissuti, ci conduce al momento della maturità, in cui si può manifestare in tutta la sua ricchezza. Per questo credo che la menopausa sia l'età dell'oro per chi sa apprezzarne i doni, cominciando ad essere ciò che sentiamo di essere a prescindere da ciò che gli altri proiettano e si aspettano da noi.

Gli stessi cambiamenti nella biochimica cerebrale che avvengono a questa età modificano il modo in cui pensiamo e processiamo le informazioni. La nostra **intuizione** aumenta, ma spesso si acuisce anche la percezione delle ingiustizie subite e la voglia di ribellarsi ad esse. Possono emergere sogni sepolti e sentimenti dimenticati per molti anni e può diventare prioritario lavorare per seguirli. Per contro, se continuiamo ad ignorarli, il corpo potrebbe manifestare con sintomi più o meno evidenti o con problemi di salute il fatto che non stiamo facendo le scelte giuste per noi.

Certo, quando ci si presenta il conto di troppi errori accumulati, come abitudini alimentari deleterie, vita sedentaria, fumo, stress mal gestito, può essere difficile trovare una qualche poesia nella menopausa: ma proprio questo può darci la spinta e far scattare la motivazione verso un cambiamento e l'abbandono di ciò che ci ha danneggiato fino ad ora. In menopausa possiamo infatti alleggerirci dal dovere di accudire gli altri e cominciare finalmente ad **accudire noi stesse**; e solo se tutto questo non basta, esiste un mondo di aiuti terapeutici, da scegliere anche in base al nostro modo di essere e di approcciarci alla salute, dalle tecniche energetiche ai rimedi naturali e alle terapie di supporto ormonale.

Quello in cui credo e che sostengo con grande forza è che sopprimere i messaggi che il corpo ci sta mandando, fosse anche con terapie naturali, ci priva della possibilità di riprendere in mano il controllo della nostra vita e metterla a frutto, non molto diversamente da quanto ha sempre fatto una medicina meccanicistica imbattibile nelle emergenze ma incapace di risolvere le patologie croniche.

Allo stesso modo, nessuna pillola magica può sostituire un corretto stile di vita, nel quale l'alimentazione, il movimento e la corretta gestione dello stress sono i pilastri indispensabili.

ORMONI BIOIDENTICI

Nell'ambito di una terapia davvero olistica la messa a punto di questi aspetti può essere affiancata, quando necessario, da un riequilibrio dell'assetto ormonale tramite l'utilizzo degli ormoni bioidentici, ossia chimicamente uguali a quelli prodotti dal nostro corpo, che permettono (a differenza della terapia sostitutiva farmacologica standard) di co-

Ricordiamolo, la menopausa è una chiamata al risveglio da tutti i punti di vista: è un'occasione che non va sprecata, che ci permetterà di rinascere più sane, più forti e anche più belle, se decideremo di dedicarci con impegno a seguire la via della salute

struire un piano terapeutico "sartoriale", cucito sulle esigenze di ogni donna, necessariamente diversa da ogni altra. Gli ormoni bioidentici permettono di bilanciare in modo delicato le situazioni che lo richiedono, offrendo allo stesso tempo una protezione cardiovascolare, neuronale, ossea e muscolare, senza incidere sul rischio di patologie estrogeno-dipendenti come il cancro della mammella e dell'endometrio e anzi riducendolo, quando correttamente dosati.

È certamente una **terapia più complessa**, che richiede più collaborazione da parte della paziente e più impegno da parte del medico, ma che ricompensa con benefici di gran lunga superiori a quelli degli ormoni sintetici.

Altrettanto importante, la valutazione degli aspetti metabolici, quali ad esempio resistenza insulinica, elevata omocisteina o dislipidemie, della funzionalità tiroidea, della composizione dell'osso e dei valori delle vitamine, permette di chiudere il cerchio della terapia con una corretta integrazione di ciò che risulta o si sospetta carente, con l'eventuale aggiunta di elementi di supporto in funzione "antiaging".

Ricordiamolo, la menopausa è una chiamata al risveglio da tutti i punti di vista: è un'occasione che non va sprecata, che ci permetterà di rinascere più sane, più forti e anche più belle, se decideremo di dedicarci con impegno a seguire la via della salute.

* LIBRO CONSIGLIATO

Monica Bertolotti, Roberta Raffelli

Menopausa: il tempo ritrovato
Giuda medica e naturale per vivere al meglio l'età della donna

Edizioni Universo 2021

