

World Menopause Day 2024



Menopausa e terapia ormonale della menopausa

La Società Internazionale della Menopausa (IMS) - promotrice della Giornata Mondiale della Menopausa – riunisce i principali esperti mondiali di menopausa e di salute della donna di mezza età per favorire la comprensione di tale periodo della vita da parte delle donne a tutte le latitudini del mondo.

Giornata Mondiale della Menopausa 2024

Mentre in alcune parti del mondo il tema della menopausa e della terapia ormonale della menopausa (MHT) è ben affrontato, in altre riceve poca attenzione o rimane controverso. Ecco perché abbiamo scelto questo argomento come tema ufficiale per la Giornata Mondiale della Menopausa di quest'anno. Il nostro obiettivo è fornire informazioni basate sull'evidenza che permettano di compiere scelte pienamente consapevoli.

Le 5 W della Terapia ormonale della Menopausa (MHT) Una guida pratica

In questo opuscolo, imparerà quali sono le 5W della MHT: “chi (Who), cosa (What), quando (When), perché (Why) e dove (Where)”, per avere una guida condivisa sulla MHT, indipendentemente dall’area del Mondo in cui vive.

1. Who: Per chi è la MHT?

Se ha sintomi che influiscono sulla vita quotidiana, un professionista sanitario (medico, ostetrica, etc) potrebbe proporle di assumere la MHT. Infatti questa può aiutare con:

- **Vampate di calore:** improvvisa sensazione di calore alla testa e alla parte superiore del corpo, talvolta seguita da sudorazione.
- **Sudorazioni notturne:** svegliarsi bagnata di sudore, con possibile interferenza sul sonno.
- **Secchezza vaginale:** può rendere i rapporti sessuali difficoltosi o addirittura dolorosi e aumentare il rischio di infezioni urinarie.
- **Sintomi urinari:** necessità di urinare più frequentemente e con urgenza.

La MHT è anche raccomandata in caso di:

- Insufficienza Ovarica Prematura, quando la menopausa si verifica prima dei 40 anni. Anche in assenza di sintomi, la MHT offre una protezione importante per l'osteoporosi (ossa fragili), per le malattie cardiovascolari e alcune condizioni neurologiche.
- Menopausa Prematura, quando la menopausa si verifica prima dei 45 anni, la MHT può essere proposta anche in assenza di sintomi perché protegge la salute a lungo termine.



Chi non dovrebbe assumere la MHT?

Le donne che non presentano sintomi fastidiosi ed entrano in menopausa ad un'età normale (>45 anni) non necessitano di solito di una MHT. A volte si ha la percezione che la MHT sia un "elisir di giovinezza" ma ci sono poche evidenze scientifiche a sostegno di questa idea. È importante ricordare che la MHT non deve essere prescritta con il solo obiettivo di prevenire l'invecchiamento, la perdita di memoria e la demenza.

Donne con problematiche di salute

Le donne che hanno avuto alcuni problemi di salute come il tumore al seno o una trombosi dovrebbero rivolgersi al proprio medico per valutare se la MHT è sicura per loro. In questi casi la scelta di assumere la MHT è individuale e deve basarsi sulla discussione dei rischi e dei benefici con il proprio curante che conosce la storia medica.



2. What: Cos'è la MHT?

La MHT serve a supplementare gli ormoni che il corpo non produce più dopo la menopausa. Questi ormoni, in particolare gli estrogeni e il progesterone, sono fondamentali per gestire i sintomi della menopausa e proteggere la salute.

- **Estrogeni:** rappresentano la componente principale della MHT e servono a ridurre le vampate, le sudorazioni notturne e la secchezza vaginale.
- **Progesterone:** è prescritto alle donne che hanno ancora l'utero. Aiuta a proteggere la mucosa dell'utero da una crescita eccessiva quando si assumono gli estrogeni.

Tipi di MHT

La MHT può essere prescritta in diverse formulazioni:

- **Compresse:** semplici da assumere ma possono aumentare il rischio di coaguli nel sangue.
- **Cerotti, gel e spray:** assorbiti tramite la pelle, sono più sicuri in donne che hanno certi fattori di rischio.
- **Crema, gel, ovuli o anelli vaginali:** utilizzati per i sintomi vaginali come secchezza e dolore durante i rapporti.

È importante sottolineare che la terapia combinata con ormoni bioidentici “personalizzata” NON è raccomandata per mancanza di regolamentazione, dati di sicurezza ed efficacia, standardizzazione dei lotti e misurazioni della purezza.



3. When: Quando bisognerebbe intraprendere e interrompere la MHT?

Quando iniziare

- **Per il controllo dei sintomi:** la MHT deve essere iniziata quando i sintomi della menopausa come vampate di calore e sudorazioni notturne iniziano ad interferire con la vita quotidiana.
- **Menopausa prematura e insufficienza ovarica prematura:** nelle donne in menopausa prematura/insufficienza ovarica prematura, la MHT dovrebbe essere iniziata al più presto per minimizzare i rischi a lungo termine sulla salute, come assottigliamento delle ossa (osteoporosi) e malattie cardiovascolari.

Quando interrompere

- **Non c'è una regola definita per sospendere la MHT.** Alcune donne la utilizzano solo per brevi periodi, in altri casi può essere necessaria un'assunzione prolungata.
- È importante fare i controlli regolarmente con il proprio curante per valutare se proseguire la MHT è la scelta corretta nel proprio caso.

Utilizzo a lungo termine

Non esiste un limite di tempo definito entro cui sospendere la MHT, ma il suo utilizzo a lungo termine può associarsi ad un piccolo aumento di alcuni rischi, come quello di tumore al seno e coaguli nel sangue. Il suo curante la supporterà nella scelta definendo il bilancio rischio-beneficio sulla base della sua storia medica; tale discussione del bilancio rischio-beneficio dovrebbe avvenire a cadenza annuale.

Perimenopausa and postmenopausa

- **Perimenopausa:** il periodo che precede la menopausa, caratterizzato da cicli irregolari. La MHT può essere utilizzata in alcuni casi in questa fase, ma possono verificarsi alcuni effetti collaterali come perdite di sangue irregolari e tensione al seno.
- **Postmenopausa:** dopo la menopausa la terapia viene continuata per il trattamento dei sintomi, una rivalutazione annuale permette di definire se è ancora necessaria o meno.

4. Why: Perché la MHT è importante?

Perché considerare la MHT?

La MHT aiuta a gestire i sintomi della menopausa e a prevenire alcune condizioni che diventano comuni dopo la menopausa, per esempio:

- **Vampate di calore e sudorazioni notturne:** le manifestazioni più comuni, e spesso associate a disagio, in menopausa.
- **Sintomi vaginali** come secchezza e fastidio, che possono avere un impatto negativo sulla sessualità e sulla qualità della vita.
- **Salute ossea:** la MHT protegge dall'osteoporosi, una condizione che danneggia l'osso e predispone a fratture.
- **Salute del cuore:** la MHT in alcuni casi protegge dalle malattie cardiovascolari, specialmente se iniziata in prossimità della transizione menopausale.



Quali sono i rischi?

Benchè la MHT offra diversi vantaggi, ci sono anche alcuni rischi:

- **Tumore al seno:** c'è un lieve aumento del rischio, specialmente in caso di terapia a lungo termine.
- **Coaguli nel sangue:** il rischio è maggiore con alcuni tipo di MHT, per esempio le compresse per bocca.
- **Ictus:** le donne più anziane con alcune caratteristiche possono essere più a rischio.

È importante discutere con il proprio curante questi aspetti per valutare i rischi in relazione al proprio caso specifico.





5. Where: Dove puoi ottenere la MHT?

La MHT può essere prescritta da un professionista sanitario, ma la disponibilità può variare in base all'area in cui si vive. In alcune regioni, specialmente nei Paesi a basso reddito, l'accesso alla MHT è limitato. Se sta avendo difficoltà nel reperire la MHT o desidera esplorare altre opzioni, consulti un professionista sanitario esperto nella gestione della menopausa.

Come trovare informazioni

Più informazioni sulle 5 W della terapia ormonale della menopausa (MHT) sono disponibili al [link](#) e codice QR. È importante seguire le indicazioni delle figure esperte in menopausa e del proprio curante, piuttosto che basarsi sulle fonti online che possono non avere qualifica/regolamentazione sufficienti.

La Società Internazionale della Menopausa e le sue fonti di informazione per le donne (MenopauseInfo) promuovono informazioni basate sulle evidenze scientifiche. Sul sito di IMS può anche trovare la Società della Menopausa del proprio Paese o area geografica che può supportarla nel trovare informazioni o figure professionali qualificate nella sua area.

Il suo professionista sanitario di fiducia la guiderà verso le fonti di informazioni attendibili.



Punti finali

- **Si rivolga ad un professionista sanitario:** la menopausa è una fase naturale della vita, ma se i sintomi compromettono la qualità della vita è giusto discutere le opzioni terapeutiche con un professionista sanitario.
- **Rimanga informata:** cerchi informazioni da fonti attendibili. Sia sicura di comprendere sia i benefici che i rischi associati alla MHT, in modo da compiere una scelta consapevole in linea con i propri bisogni.
- **Non soffra in silenzio:** molte donne trovano beneficio con la MHT, ma ci sono altre opzioni nel caso questa non fosse una terapia appropriata.



Traduzione a cura di Laura Cucinella, Sara Tedeschi, Rossella E. Nappi Università degli Studi di Pavia, SSD Ostetricia e Ginecologia 2 – PMA, Endocrinologia Ginecologica e Menopausa, IRCCS Policlinico San Matteo