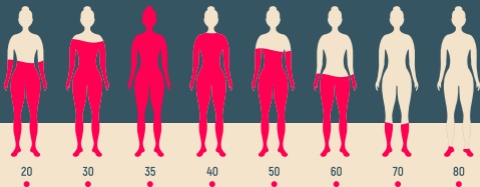


— Dr. Cristina Tomasi —

CONOSCI I TUOI ORMONI

Conoscere il nostro funzionamento ormonale
per farlo funzionare al meglio

SAPERE è POTERE



Variazione livelli di estradioli

Toplife

*LA MENOPAUSA NON È UNA FINE
ma un nuovo inizio.*

*Prenditi cura di te,
riscopri il tuo equilibrio
e vivi questa fase
con forza e consapevolezza.*



PREFAZIONE

Dedico questo libro a tutte voi. A voi che state attraversando la perimenopausa o la menopausa e vi sentite smarrite, a voi che cercate risposte, a voi che volete riprendere in mano la vostra salute e il vostro benessere. Questo libro nasce per guidarvi verso la consapevolezza, perché la menopausa non è la fine di qualcosa, ma l'inizio di una nuova fase della vita, e sta a voi decidere come viverla al meglio.

Ho scritto questo libro sugli ormoni perché so quanto il loro equilibrio sia essenziale, ma non è solo questione di ormoni. È questione di scelte, di stile di vita, di conoscenza. Nessuna donna dovrebbe affrontare questo cambiamento senza strumenti adeguati, senza capire cosa sta succedendo al proprio corpo e senza sapere che può stare bene.

Non accettate il malessere come inevitabile. Non lasciate che la stanchezza, le vampate, il calo dell'umore o la confusione mentale vi dicano che "è normale" sentirsi così. Voi meritate di sentirvi forti, energiche e lucide. E avete il diritto di farlo con le giuste informazioni e senza paura.

Questo libro è la vostra guida. È la chiave per comprendere cosa succede nel vostro corpo, come potete supportarlo, e come potete fare scelte consapevoli per il vostro benessere fisico e mentale. Il cambiamento non è una condanna, è un'opportunità. È il momento di conoscervi meglio, di prendervi cura di voi stesse come mai prima d'ora. E se qualcuno vi ha detto che "dovete rassegnarvi", ricordate: nessuna donna è destinata a soffrire, ogni donna è destinata a rinascere. Se volete approfondire e avere accesso a tutte le informazioni pratiche e scientifiche, potete acquistare



il mio libro **"Non è solo questione di ormoni"**
direttamente su Amazon al seguente link:



<https://amzn.to/3QE7WXu>



Siete voi le protagoniste della vostra salute. Ora è il momento di agire.

Vostro

Dr. Cristina Tomasi

A stylized, minimalist silhouette of a woman's upper body and legs. The upper body is a light beige color, and the legs are a vibrant red. The silhouette is positioned on the left side of the page, partially overlapping a dark blue rounded rectangle.

Capitolo 1

INTRODUZIONE ALLA MENOPAUSA

COMPRENDERE LA MENOPAUSA

Pensate che in Giappone, la menopausa è chiamata **“kōnenki”** (更年期), che significa “periodo di cambiamento dell’età”. Questo termine ha una connotazione neutra e meno negativa rispetto a molte culture occidentali, dove la menopausa è spesso vista come una fase di declino.

La menopausa è un processo naturale che segna la fine del ciclo mestruale di una donna, solitamente avvenendo tra i 45 e i 55 anni. Durante questo periodo, la produzione ormonale di estrogeni e progesterone diminuisce, portando a una serie di cambiamenti fisici e psicologici. Comprendere la menopausa è fondamentale per affrontare i sintomi in modo efficace e per adottare strategie naturali che possano alleviare il disagio associato a questa fase della vita.

I sintomi menopausali possono variare significativamente da donna a donna. Tra i più comuni ci sono le vampate di calore, le sudorazioni notturne, i cambiamenti dell’umore e la difficoltà di concentrazione. Questi disturbi possono influire sulla qualità della vita e sulle relazioni personali. È importante riconoscere che la menopausa non è solo un evento biologico, ma anche un cambiamento psicologico che richiede un approccio olistico.

Le terapie ormonali sostitutive (TOS) sono una delle opzioni disponibili per gestire i sintomi menopausali, ma non tutte le donne desiderano o possono intraprenderle. Le alternative naturali, come l’uso di integratori alimentari e l’adozione di uno stile di vita sano, possono offrire un valido supporto. Ad esempio, il DHEA, un ormone steroideo, può aiutare a migliorare l’energia e il benessere generale, mentre gli integratori di soia e trifoglio rosso possono contribuire a bilanciare gli ormoni e ridurre le vampate di calore. Occhio però, che quando parliamo di TOS, intendiamo sempre la somministrazione di estrogeni e progesterone. Il solo DHEA non costituisce affatto una terapia ormonale sostitutiva.



Incorporare esercizi fisici regolari nella routine quotidiana è un altro aspetto cruciale per affrontare la menopausa.

L'attività fisica non solo aiuta a mantenere un peso sano, ma migliora anche l'umore e la qualità del sonno.

Yoga, pilates e camminate sono tutte pratiche consigliate che promuovono il benessere fisico e mentale.

L'esercizio fisico può anche avere un impatto positivo sulla salute ossea, un aspetto importante da considerare poiché il rischio di osteoporosi aumenta dopo la menopausa. Inoltre, più vi muovete, più stimolate le vostre funzioni cognitive! Infine, è fondamentale adottare un approccio proattivo nella gestione della menopausa, informandosi e cercando supporto.

La comunicazione con il professionista esperto ed empatico è essenziale per esplorare le opzioni disponibili, sia ormonali che naturali.

Ogni donna ha una storia unica e trovare le giuste strategie per affrontare la menopausa richiede tempo e sperimentazione.

Con una comprensione adeguata e un approccio integrato, è possibile vivere questa fase della vita con serenità e benessere.

Ricorda bene:

**NON ESISTE LA MENOPAUSA, MA LE MENOPAUSE
IN QUANTO OGNI DONNA PRESENTA SINTOMI E
SEGNII COMPLETAMENTE DIFFERENTI.**



PERIMENOPAUSA

Quando l'ovale inizia a ridurre la produzione di estrogeni, progesterone e testosterone, entriamo nel periodo di perimenopausa, ossia gli anni che precedono la menopausa vera e propria. L'ovale lavora meno già 5-8 anni prima dell'ultimo ciclo, e la donna può notare:

Sonno meno profondo e ristoratore, interrotto da risvegli notturni

Vampate occasionali in concomitanza con le mestruazioni

Irritabilità e ciclo irregolare (da 25-20 giorni o, al contrario, ogni 40-60 giorni)

Mestruazioni spesso più abbondanti (mancando il progesterone, gli estrogeni proliferano l'endometrio, poi eliminato in modo irregolare)

Il cervello è il primo organo a risentire di queste variazioni ormonali, in particolare

l'ipotalamo, che regola i bioritmi come quello del sonno. **In perimenopausa, il sonno**

REM (responsabile del consolidamento della memoria) si riduce, causando:

Peggioramento della memoria (il sonno non trasforma più in modo efficiente i ricordi a breve termine in memoria a lungo termine)

Dimenticanze e difficoltà di concentrazione anche durante la giornata


Gli episodi di cardiopalmo (battito accelerato, specialmente di notte) sono un altro sintomo comune. Per ridurli, è consigliabile evitare gli alcolici la sera. Altri disturbi frequenti comprendono la cefalea premenstruale e piccoli rialzi di pressione.

Gran parte di questi disagi deriva da una "sofferenza" a livello cerebrale dovuta principalmente alla carenza di estrogeni, che regolano non solo il ciclo ma anche il benessere psicofisico.

Sintomi Comuni e Impatti sulla Vita Quotidiana

Durante la menopausa, molte donne sperimentano una serie di sintomi comuni che possono influenzare significativamente la loro vita quotidiana. Questi sintomi possono variare in intensità e durata, ma spesso includono vampate di calore, sudorazioni notturne, alterazioni dell'umore, insonnia e secchezza vaginale. Le fluttuazioni nei livelli di estrogeni e progesterone possono contribuire a questi disagi, rendendo fondamentale comprendere come affrontarli in modo naturale e pratico.

Le vampate di calore sono uno dei sintomi più riconoscibili della menopausa. Possono verificarsi in qualsiasi momento della giornata e spesso sono accompagnate da sudorazioni intense. Questi episodi possono interferire con le attività quotidiane, causando imbarazzo e disagio.



È importante adottare strategie per gestire le vampate, come l'uso di abbigliamento traspirante, l'assunzione di integratori naturali che contengono fitoestrogeni e pratiche di rilassamento come la meditazione e lo yoga.

Ricorda bene: la sera evita ogni tipo di alcolico, mantieni leggera nella dieta, cerca che passino almeno tre ore da quando finisci di cenare quando ti corichi.

Le alterazioni dell'umore, come l'ansia e la depressione, sono altre manifestazioni comuni che possono influenzare il benessere psicologico delle donne in menopausa. Questi cambiamenti emotivi possono derivare da squilibri ormonali, ma anche dallo stress quotidiano e dalle sfide della vita.

È utile sviluppare una rete di supporto, praticare attività fisiche regolari e considerare l'uso di una TOS anche con testosterone, che possono aiutare a migliorare l'umore e l'energia.

L'insonnia è un altro sintomo che colpisce molte donne durante la menopausa. Le difficoltà a prendere sonno o a mantenere un sonno ristoratore possono portare a stanchezza cronica e a una riduzione della qualità della vita. Creare una routine di sonno regolare, ridurre l'assunzione di caffeina e utilizzare tecniche di rilassamento possono risultare utili. Inoltre, alcuni integratori naturali possono favorire un sonno migliore, contribuendo a mitigare questo sintomo. Se hai optato per una TOS,

il progesterone può esserti notevolmente di aiuto.

Infine, **la secchezza vaginale rappresenta un aspetto spesso trascurato ma significativo della menopausa. Questo sintomo può influenzare le relazioni intime e la qualità della vita sessuale. L'uso di lubrificanti e idratanti vaginali, insieme a terapie ormonali sostitutive naturali, può alleviare il disagio. Ti ricordo che per la lolanda in salute, molto efficaci sono l'applicazione locale di estriolo, testosterone, DHEA.**

È fondamentale che le donne parlino apertamente di questi sintomi con i loro medici per trovare le soluzioni più adatte e ripristinare il benessere complessivo durante questa fase della vita.



Capitolo 2

ORMONI E MENOPAUSA

Ruolo degli Ormoni durante la Menopausa

Il ruolo degli ormoni durante la menopausa è fondamentale per comprendere i cambiamenti che il corpo femminile subisce in questa fase della vita.

Gli ormoni principali coinvolti sono estrogeni, progesterone, testosterone e DHEA, ognuno dei quali esercita un impatto significativo sulla salute fisica e mentale.

Durante la menopausa, la produzione di estrogeni e progesterone diminuisce drasticamente, portando a sintomi come vampate di calore, sbalzi d'umore e alterazioni del sonno. È cruciale riconoscere come queste fluttuazioni ormonali possano influenzare non solo il benessere fisico, ma anche quello emotivo.

L'estrogeno, in particolare, svolge un ruolo chiave nel mantenere la salute delle ossa, della pelle e del sistema cardiovascolare. La riduzione dei livelli di estrogeno durante la menopausa può comportare un aumento del rischio di osteoporosi e malattie cardiache. Pertanto, è essenziale considerare le opzioni di terapia ormonale sostitutiva naturale per bilanciare questi ormoni e ridurre i sintomi associati alla menopausa. Integratori alimentari a base di fitoestrogeni, come quelli contenuti nella soia, possono essere utili per alleviare i disturbi legati all'abbassamento degli estrogeni.

IL PROGESTERONE, d'altra parte, aiuta a regolare il ciclo mestruale e a mantenere l'equilibrio dell'umore. Con la diminuzione della sua produzione, molte donne sperimentano irritabilità e ansia. È importante considerare strategie naturali, come l'introduzione di esercizi fisici regolari e tecniche di rilassamento, per gestire questi sintomi. L'attività fisica non solo aiuta a migliorare l'umore, ma supporta anche la salute generale e il benessere durante la menopausa.

IL TESTOSTERONE E IL DHEA, sebbene meno noti, sono anch'essi ormoni cruciali per le donne in menopausa. Il testosterone aiuta a mantenere la libido e la massa muscolare, mentre il DHEA può contribuire a migliorare l'energia e la vitalità. Alcuni studi suggeriscono che un'integrazione controllata di questi ormoni possa avere effetti positivi, ma è fondamentale consultare un professionista in terapia ormonale per valutare le opzioni più adatte e sicure.

Infine, è importante sottolineare che ogni donna vive la menopausa in modo unico e che le soluzioni devono essere personalizzate. L'approccio migliore combina una dieta equilibrata, attività fisica regolare, e, se necessario, terapie ormonali sostitutive naturali. Attraverso una gestione olistica, è possibile affrontare i sintomi della menopausa in modo efficace, favorendo un benessere duraturo e una qualità della vita migliore.



Estrogeni, Progesterone e Testosterone

Gli estrogeni, il progesterone e il testosterone sono ormoni fondamentali che svolgono un ruolo cruciale nel corpo femminile.

GLI ESTROGENI, in particolare, sono noti per il loro impatto sulla regolazione del ciclo mestruale, sulla salute delle ossa e sulla funzione cardiovascolare. Con l'inizio della menopausa, la produzione di estrogeni diminuisce drasticamente, il che può portare a sintomi come vampate di calore, sudorazione notturna e sbalzi d'umore. Comprendere il ruolo di questi ormoni aiuta a gestire meglio i sintomi associati alla menopausa.

IL PROGESTERONE, sebbene meno discusso, è altrettanto importante. Questo ormone è coinvolto nella preparazione dell'utero per la gravidanza e nella regolazione del ciclo mestruale. Durante la menopausa, i livelli di progesterone diminuiscono, contribuendo a un'ulteriore instabilità ormonale. La mancanza di progesterone può anche influenzare il sonno e l'umore, rendendo fondamentale considerare strategie naturali per supportare il bilancio ormonale. Le terapie ormonali sostitutive naturali possono offrire un'opzione per riequilibrare questi ormoni e migliorare la qualità della vita durante questa fase di transizione.



IL TESTOSTERONE, spesso associato erroneamente solo agli uomini, gioca un ruolo significativo anche nelle donne. Questo ormone è responsabile della libido, della massa muscolare e della densità ossea, e della nostra assertività: non mi pare poco! Durante la menopausa, le donne possono sperimentare una diminuzione dei livelli di testosterone, il che può portare a una riduzione del desiderio sessuale e a una perdita di energia. Esercizi fisici regolari e una dieta equilibrata possono aiutare a mantenere livelli adeguati di testosterone, migliorando così non solo il benessere fisico ma anche la salute mentale.

Un altro ormone da considerare è il **DHEA** (deidroepiandrosterone), un precursore degli ormoni sessuali. La sua produzione diminuisce con l'età e può influenzare i sintomi menopausali. In Italia l'impiego di questo ormone è vietato dal giugno 2021. Esiste però la forma vaginale, che trovate in farmacia con nome commerciale di Intrarosa. L'approccio migliore è sempre quello di personalizzare le soluzioni in base alle esigenze individuali e alla storia medica.

Infine, è essenziale integrare una serie di strategie per affrontare i sintomi della menopausa. Oltre alle terapie ormonali sostitutive naturali, gli esercizi fisici regolari, una dieta ricca di nutrienti e l'uso di integratori alimentari mirati possono contribuire a migliorare il benessere generale.

La consapevolezza e la comprensione del ruolo di estrogeni, progesterone e testosterone possono aiutare le donne a navigare attraverso questa fase della vita con maggiore sicurezza e tranquillità.



DHEA

e il suo Impatto sulla Menopausa

DHEA, o deidroepiandrosterone, è un ormone steroideo prodotto principalmente dalle ghiandole surrenali e svolge un ruolo cruciale nella sintesi di altri ormoni, come il testosterone e gli estrogeni. Durante la menopausa, i livelli di DHEA tendono a diminuire, contribuendo a vari sintomi menopausali come sbalzi d'umore, affaticamento e perdita di libido. È fondamentale comprendere come questo ormone interagisca con il nostro corpo durante la transizione menopausale e le sue potenziali implicazioni per il benessere generale delle donne.

Le ricerche suggeriscono che una integrazione di DHEA potrebbe aiutare a mitigare alcuni dei sintomi associati alla menopausa. Studi hanno dimostrato che l'assunzione di DHEA può migliorare l'umore, aumentare la libido e persino contribuire alla salute delle ossa. Questi benefici potrebbero derivare dalla capacità di DHEA di aumentare i livelli di estrogeni e testosterone nel corpo, ormoni che tendono a diminuire drasticamente durante la menopausa, causando disagi e cambiamenti significativi nel benessere fisico e mentale delle donne.

È importante notare, tuttavia, che l'uso del DHEA deve essere considerato con cautela. Non tutte le donne potrebbero trarre vantaggio dalla sua assunzione, e gli effetti collaterali possono variare da persona a persona. **Prima di intraprendere un trattamento a base di DHEA, è consigliabile consultare un medico o un professionista della salute esperto in terapie ormonali.** Questo approccio garantirà che si prendano decisioni informate e personalizzate, tenendo conto della storia clinica individuale e delle specifiche necessità ormonali.

Infine, l'approccio alla gestione della menopausa deve essere olistico. L'integrazione di DHEA, insieme a pratiche di benessere e terapie ormonali naturali, può fornire una soluzione completa per affrontare i sintomi menopausali. È essenziale rimanere informate e aperte a diverse opzioni, esplorando ciò che funziona meglio per il proprio corpo e la propria mente, con l'obiettivo di vivere la menopausa con serenità e vitalità.

Capitolo 3

TERAPIE ORMONALI SOSTITUTIVE

MENOPAUSA: cosa succede?

Prima di pensare ad una sostituzione ormonale, va innanzitutto valutato se è indicata, ma molto più importante è uno stile di vita sano: alimentazione e movimento adeguati.

Vi do alcune informazioni e dati interessanti sullo stile di vita:



LO SAPEVATE CHE LA VELOCITÀ DEL PASSO CORRELA CON LA LONGEVITÀ IN SALUTE CIOÈ SE VI MUOVETE (FATE UNA BELLA PASSEGGIATA, POWER WALKING, NORDIC WALKING) VIVRETE SANE E PIÙ A LUNGO. CAMMINATE PIÙ SPESSO CHE POTETE! NE TRARRETE BENEFICIO PER MUSCOLI, OSSA, ARTICOLAZIONI MA ANCHE PER IL VOSTRO CERVELLO. SIA PER LA PRODUZIONE DI ENDORFINE CHE CONTRIBUISCE AL VOSTRO BUONUMORE MA ANCHE PER LA VOSTRA FUNZIONE CEREBRALE.

Infatti la forza del quadricipite correla con la vostra performance cerebrale: allora muovendoci di più saremo più attive a livello di testa!

Un movimento adeguato regolare ed una dieta priva di cibi proinfiammatori come cereali raffinati, zuccheri e oli vegetali polinsaturi abbassa l'infiammazione specialmente a livello cerebrale, detta "neuroinfiammazione" che è un fattore di rischio per la depressione e malattie neurodegenerative come l'Alzheimer e il Parkinson.

Inoltre il praticare attività fisica, anche 20-30 minuti di una camminata energica aumenta la lubrificazione e il desiderio sessuale.

Detto questo sull'importanza dello stile di vita, pensiamo agli ormoni. Noi donne abbiamo una vita media di 85-87 anni, ma andiamo in menopausa a 48-50 anni, come 120 anni fa, solo che 120 anni fa l'aspettativa di vita era uguale all'età della menopausa. Ciò significa che oggi noi passiamo 35-40 anni della nostra vita in menopausa, ancora più tempo quelle donne che ci entrano prima.

Ma succede così anche all'uomo? No, perché i loro testicoli continuano a produrre testosterone, anche se in forma minore, ma non subiscono un crollo della sua produzione come capita a noi donne con l'entrata in menopausa quando subiamo il crollo della produzione di estrogeni e testosterone.

Infatti in menopausa abbiamo estrogeno e progesterone quasi a zero, testosterone meno 50%, DHEA meno 70% di quando avevamo 30 anni!

Finalmente anche la rianalisi del WHI ci ha tolto la paura della terapia ormonale in menopausa e le maggiori società internazionali di menopausa al mondo (inclusa quella italiana) hanno raggiunto un consensus sulla TOS: va iniziata entro i 60 anni e comunque entro 10 anni dall'entrata in menopausa.

Quanto a lungo fare la TOS? Fino a 120 vent'anni ovviamente! Ma scusate, il diabetico tipo 1 che deve fare l'insulina, la fa solo per un determinato periodo di tempo?? E invece quelli che assumono l'ormone tiroideo, lo fanno solo per un certo periodo? No, la terapia ormonale va fatta per tutta la vita, a seconda delle necessità e va periodicamente rivalutata e personalizzata.

Vi deve essere chiaro che tutte le cellule del nostro corpo hanno recettori per gli steroidi sessuali: estrogeni, progesterone, testosterone, DHEA che influenzano quindi molteplici azioni. Voi capite quindi che **all'entrata in menopausa improvvisamente c'è un crollo della produzione e dell'azione ormonale**: il testosterone crolla del 50%, dell'80% se alla donna sono state rimosse le ovaie, il progesterone sparisce, così anche gli estrogeni, a meno che la donna non sia sovrappeso in quanto il tessuto adiposo produce estrone, estrogeno cattivo.

Vi ricordo che l'obesità aumenta il rischio di carcinoma mammella e carcinoma utero di tre volte rispetto che fare TOS, bere 2 bicchieri di vino triplica il rischio di carcinoma mammario rispetto al rischio della TOS, fumare poi, è devastante per il rischio di carcinoma mammario. Chiaro???

Sappiamo che con la menopausa aumenta il girovita. Ma perché?

Perché c'è una differente redistribuzione dell'enzima aromatasi che trasforma testosterone in estrogeno con accumulo di tessuto adiposo al girovita. E allora stile di vita sano, alimentazione adeguata, movimento e sonno. Il sonno, che è spesso disturbato in menopausa, causa aumento dell'appetito e di conseguenza del girovita: perché?

Perché dormendo male, magari a causa di numerosi vampate con numerosi risvegli, abbiamo un **aumento del cortisolo** che peggiora il metabolismo, i frequenti risvegli impattano sulla secrezione di melatonina che è un importante antiossidante ma che comunica con le insulina aumentandone la sensibilità. Una minore produzione di melatonina ha come conseguenza un peggioramento del metabolismo diurno dell'insulina, peggiorato anche da un aumento della secrezione di cortisolo. Praticamente è un circolo vizioso che possiamo interrompere con lo stile di vita adeguato e, casomai, con una terapia ormonale personalizzata.

I sintomi della menopausa possono comparire 5-8 anni prima dell'avvento della menopausa in particolare a livello cerebrale e dei genitali. La donna può lamentare **vampate, sudorazioni, cardiopalmo, tachicardia notturna** (cave alcol la sera!), **disturbi di memoria e concentrazione, ansia, irritabilità, disturbi del sonno** che è leggero, frammentato dalle vampate e non ristoratore, **perdita di forza e coordinazione muscolare, dolori articolari alle piccole articolazioni delle mani e piedi** (il 25% delle donne presenta artrosi, che esordisce come artrite doloroso specie alle articolazioni summenzionate; più frequente se la familiarità è positiva). **Questi sono tutti sintomi di carenza di estrogeni nei tessuti e perfino del cervello.**

Le donne che soffrono di vampate intense e frequenti sono a maggior rischio di sviluppare una depressione. **ALZHEIMER E PARKINSON:** le vampate sono un segnale di sofferenza cerebrale da carenza di estrogeni. In queste donne si perde la variazione circadiana della pressione arteriosa con assenza del dip pressorio, il che significa che queste donne non hanno una riduzione della pressione verso le 3-4 di mattina come dovrebbe essere nel caso fisiologico: sviluppano ipertensione arteriosa con maggior rischio cardiovascolare.



Nella menopausa precoce spontanea (prima dei 45 anni) sono molto più frequenti le allergie e malattie autoimmuni; occhio alle pazienti affette da malattie autoimmuni come la cellachia, tiroidite di Hashimoto, sclerosi multipla, lupus che sono a rischio di una menopausa precoce: in queste pazienti, quando sono giovani ed in età fertile è bene dosare l'AMH (ormone anti-mulleriano) che è un marker di fertilità residua.

In caso di menopausa precoce chirurgica (dopo asportazione di entrambe le ovaie) è maggiore il rischio di osteoporosi, malattie cardiovascolari, Alzheimer, Parkinson e del tessuto connettivo.

Cosa sono le terapie ormonali sostitutive naturali

Ormoni bioequivalenti: cosa sono e perché sceglierli

Gli ormoni bioequivalenti (noti anche come ormoni bioidentici) sono ormoni prodotti in laboratorio che hanno una struttura chimica identica a quella degli ormoni naturalmente prodotti dal corpo umano. A differenza degli ormoni sintetici tradizionali, che possono avere differenze strutturali e quindi effetti diversi sull'organismo, gli ormoni bioequivalenti vengono riconosciuti dal corpo e metabolizzati nello stesso modo di quelli endogeni.

Da cosa derivano?

Gli ormoni bioequivalenti vengono ottenuti da fonti vegetali, in particolare dai fitosteroli estratti dalla *Dioscorea villosa* (igname selvatico) e dalla soia. Queste sostanze vengono trasformate attraverso processi di laboratorio per ottenere ormoni identici a quelli umani. È importante sottolineare che, sebbene l'origine sia naturale, la sintesi avviene interamente in laboratorio per garantire purezza e biodisponibilità.

Quali ormoni bioequivalenti esistono?

Gli ormoni bioequivalenti più utilizzati nella pratica clinica sono:

ESTROGENI BIOEQUIVALENTI:

Estradiolo (E2) La forma più attiva di estrogeno in età fertile.

Estriolo (E3) Più delicato, utile per il benessere vaginale e delle mucose.

Estrone (E1) Presente dopo la menopausa, meno usato in terapia.

PROGESTERONE BIOEQUIVALENTE:

Espresso da fonti vegetali e identico al progesterone prodotto dal corpo. Fondamentale per l'equilibrio ormonale e per contrastare gli effetti dell'estradiolo. Ma ricordate bene che abbiamo recettori per il progesterone anche nel cervello.

TESTOSTERONE BIOEQUIVALENTE:

Utile non solo per l'uomo, ma anche per la donna, specialmente dopo la menopausa, per supportare energia, tono muscolare e desiderio sessuale.

DHEA (Deidroepiandrosterone):

Precursore di estrogeni e testosterone, con effetti su energia, metabolismo e funzione immunitaria.

Quali formulazioni sono disponibili?

Gli ormoni bioequivalenti possono essere somministrati in diverse formulazioni, a seconda delle necessità individuali e della migliore biodisponibilità per il paziente.

LE OPZIONI INCLUDONO:

Forme transdermiche (cerotti, gel, creme)

Favoriscono un rilascio costante e sono preferibili per evitare il metabolismo epatico di primo passaggio. Io personalmente adoro la forma transdermica, con base liposomiale.

Capsule orali

Usate per il progesterone, ma con un metabolismo epatico più significativo.

Supposte vaginali

Indicate per l'uso di estriolo, DHEA o progesterone in caso di secchezza vaginale o atrofia.

Lozenges (pastiglie sublinguali)

Consentono un assorbimento rapido attraverso la mucosa orale.

Iniezioni o impianti sottocutanei Rilasciano ormoni in modo graduale nel tempo.



PERCHÉ SCEGLIERE ORMONI BIOEQUIVALENTI?

Gli ormoni bioequivalenti offrono un'opzione più fisiologica rispetto agli ormoni sintetici tradizionali, in quanto riproducono fedelmente quelli naturali. Questo permette di ottenere efficacia con minori effetti collaterali e una migliore personalizzazione della terapia.

La loro prescrizione deve essere sempre personalizzata, praticamente è come avere un capo sartoriale, basata su una valutazione individuale e su un monitoraggio regolare per adattare le dosi e ottimizzare i benefici.

Gli ormoni bioequivalenti rappresentano quindi una risorsa preziosa per il benessere ormonale, sia nelle donne in menopausa che negli uomini con deficit androgenico, offrendo un'alternativa sicura ed efficace quando usati sotto controllo medico.

Capitolo 4

SINTOMI DELLA MENOPAUSA E SOLUZIONI NATURALI

Vampate di calore e sudorazioni notturne

Le vampate di calore e le sudorazioni notturne sono tra i sintomi più comuni e fastidiosi che molte donne sperimentano durante la menopausa. Questi episodi possono manifestarsi all'improvviso e durare da pochi secondi a diversi minuti, causando un notevole disagio. Le vampate di calore si presentano come una sensazione di calore intenso che si diffonde nel corpo, spesso accompagnata da arrossamenti della pelle e sudorazione. Le sudorazioni notturne, d'altra parte, possono disturbare il sonno, portando a una stanchezza cronica e a una qualità della vita compromessa.

Le cause di questi sintomi sono legate ai cambiamenti ormonali che avvengono durante la menopausa. La diminuzione dei livelli di estrogeni influisce sul termoregolatore del corpo, rendendo le donne più sensibili ai cambiamenti di temperatura. Inoltre, i livelli di progesterone e testosterone possono anche giocare un ruolo significativo in questo processo.

Comprendere il meccanismo biologico alla base di vampate e sudorazioni è fondamentale per affrontare efficacemente questi sintomi.

Esistono diverse soluzioni naturali e pratiche per gestire le vampate di calore e le sudorazioni notturne. L'adozione di uno stile di vita sano (e di questo ve ne parlo così spesso che dovrete ormai sapere tutto!) e la pratica regolare di attività fisica, come esercizi aerobici e di forza, non solo aiutano a mantenere un peso sano, ma migliorano anche la circolazione e il benessere generale. Inoltre, pratiche di rilassamento come la meditazione possono ridurre lo stress e contribuire a un miglior equilibrio ormonale.

ERBE E INTEGRATORI UTILI PER LE VAMPATE

SALVIA Riduce le vampate e migliora la digestione. L'infuso, seppur dal sapore intenso, è altamente efficace.

Semi di lino Ricchi di lignani, riequilibrano gli estrogeni e contrastano le vampate. Schiacciarli prima di consumarli ne migliora l'assorbimento.

Passiflora Aiuta a regolare la temperatura corporea e riduce ansia e sbalzi d'umore.

Agnocasto Supporta l'equilibrio ormonale, riducendo vampate, ritenzione idrica e fame nervosa. L'associazione con iperico migliora l'umore in perimenopausa.

Iperico Studi confermano la sua efficacia nel migliorare l'umore e ridurre le vampate, aumentando anche la soddisfazione sessuale.

***Cimicifuga Racemosa** Tradizionalmente usata per i disturbi della menopausa, aiuta a contrastare vampate, sudorazione, cefalea e disturbi dell'umore. Ha anche proprietà antinfiammatorie, utili in caso di dolori muscolari e articolari.

*Attenzione: La Cimicifuga può influenzare la funzionalità epatica e non va associata a farmaci epatotossici. È controindicata in gravidanza, allattamento e potrebbe interagire con i contraccettivi orali.

Insonnia e Affaticamento

L'insonnia e l'affaticamento ("mi sento sempre stanca") sono sintomi comuni che molte donne affrontano durante la menopausa. Questi disturbi possono essere attribuiti ai cambiamenti ormonali che si verificano in questo periodo della vita, in particolare alla diminuzione degli estrogeni e della progesterone.

La privazione del sonno non solo influisce sull'umore e sulla qualità della vita, ma può anche aggravare altri sintomi menopausali come le vampate di calore e l'irritabilità. È fondamentale comprendere le cause sottostanti di questi disturbi per poter adottare strategie efficaci.

Uno dei principali fattori che contribuiscono all'insonnia durante la menopausa è l'alterazione del ciclo sonno-veglia.

Le fluttuazioni nei livelli ormonali possono interferire con la capacità di addormentarsi e mantenere il sonno. Inoltre, le vampate di calore notturne possono causare risvegli frequenti, interrompendo il ciclo del sonno. È importante monitorare questi sintomi e considerare l'adozione di pratiche che favoriscano un ambiente di sonno più favorevole, come mantenere una temperatura fresca nella camera da letto e utilizzare cuscini traspiranti.

L'affaticamento, d'altra parte, può essere il risultato di una combinazione di fattori fisici ed emotivi. La mancanza di sonno di qualità contribuisce in modo significativo a una sensazione di stanchezza cronica, mentre i cambiamenti nel metabolismo e nella composizione corporea possono influenzare i livelli di energia.

È essenziale integrare nella propria routine quotidiana esercizi fisici regolari, che non solo migliorano il sonno, ma aumentano anche i livelli di energia e benessere generale. Attività come yoga o camminate possono rivelarsi particolarmente benefiche.

Per affrontare l'insonnia e l'affaticamento, molte donne trovano utili gli integratori alimentari. Sostanze come la **melatonina**, il **magnesio** e l'**olio di pesce** possono supportare un sonno migliore e una gestione dell'energia più efficace. Inoltre, alcune terapie ormonali sostitutive naturali, come il DHEA, possono aiutare a bilanciare i livelli ormonali e migliorare la qualità del sonno. È sempre consigliabile consultare un professionista della salute prima di iniziare qualsiasi integrazione o terapia.

In conclusione, affrontare l'insonnia e l'affaticamento durante la menopausa richiede un approccio olistico.

Combinando strategie di igiene del sonno, esercizio fisico regolare e, se necessario, supporto attraverso integratori o terapie ormonali, è possibile migliorare significativamente la qualità della vita. Conoscere e comprendere questi sintomi è il primo passo verso una menopausa più serena e soddisfacente.

Cambiamenti dell'Umore e Ansia

Durante la menopausa, molte donne sperimentano cambiamenti significativi dell'umore, che possono manifestarsi con sintomi di ansia, irritabilità e depressione.

Questi cambiamenti sono spesso legati alle fluttuazioni ormonali che caratterizzano questo periodo della vita. La diminuzione dei livelli di estrogeni e progesterone influisce non solo sul sistema riproduttivo, ma anche sul sistema nervoso centrale, portando a una maggior suscettibilità a stati d'animo instabili.

È fondamentale riconoscere questi sintomi per affrontarli in modo efficace.

Mi ripeto che anche il nostro cervello ha i recettori per gli ormoni sessuali.

La gestione dell'ansia e dei cambiamenti dell'umore può essere supportata attraverso diverse strategie naturali. Innanzitutto, l'**esercizio fisico regolare** è uno dei metodi più efficaci: interessante vero? Attività come camminare, nuotare o qualsiasi attività fisica che sia di vostro gradimento, non solo aiutano a mantenere il corpo in forma, ma stimolano anche la produzione di endorfine, le sostanze chimiche del cervello che migliorano l'umore. Anche la meditazione e le tecniche di rilassamento possono rivelarsi utili per ridurre lo stress e favorire una maggiore stabilità emotiva. Io dico sempre: che ognuno trovi la propria strada.

Inoltre, l'**alimentazione** gioca un ruolo cruciale nel bilanciare l'umore durante la menopausa. Ricordatevi di mangiare cibo specie specifico, che sicuramente non sono gli spaghetti e i taralli, ma carne, pesce, uova e tutti i grassi animali e olio di oliva extravergine. Ricordatevi di dare sempre priorità alle proteine: saziano di più, mantengono ossa e muscoli al top.

Infine, la **connessione sociale** e il supporto emotivo sono elementi essenziali per affrontare i cambiamenti dell'umore e l'ansia. Partecipare a gruppi di sostegno, condividere esperienze con altre donne che stanno vivendo la menopausa e cercare l'aiuto di un professionista della salute mentale possono fare una grande differenza. Ricordate che non siete sole in questo viaggio e che ci sono molte risorse disponibili per aiutarvi a navigare in questo periodo della vita con maggiore serenità. Ecco perché ritengo cruciale informarvi e parlarne insieme.

La
terapia ormonale
sostitutiva è
un'opzione che molte
donne considerano per
gestire i sintomi menopausali,
inclusi i cambiamenti dell'umore.
Tuttavia, come abbiamo già
visto, si tratta di una terapia
sartoriale che va sempre
adattata ad ogni singola
donna e alle sue
esigenze.

Capitolo 5

ESERCIZI FISICI E BENESSERE

Importanza dell'Attività Fisica durante la Menopausa

L'attività fisica riveste un ruolo fondamentale durante la menopausa, un periodo caratterizzato da significativi cambiamenti ormonali e fisici.

Con l'abbassamento dei livelli di estrogeni e progesterone, molte donne sperimentano sintomi come vampate di calore, sbalzi d'umore e aumento di peso.

L'esercizio fisico regolare non solo aiuta a gestire questi sintomi, ma contribuisce anche a migliorare la salute generale e il benessere psicologico. È quindi essenziale integrare l'attività fisica nella routine quotidiana per affrontare al meglio questa fase della vita.

Uno dei principali benefici dell'attività fisica durante la menopausa è la gestione del peso.

Con l'alterazione dei livelli ormonali, molte donne possono notare un aumento del grasso corporeo, specialmente nella zona addominale.

L'**esercizio aerobico**, come camminare, nuotare o andare in bicicletta, è particolarmente efficace per mantenere un'adeguata sensibilità insulinica.

L'**allenamento di forza** invece, aiuta a preservare la massa muscolare, che tende a diminuire con l'età, accelerando ulteriormente il metabolismo e migliorando la composizione corporea.



Durante la menopausa, molte donne possono sentirsi più ansiose o depresse a causa dei cambiamenti ormonali. L'esercizio fisico stimola la produzione di endorfine, noti come "ormoni della felicità", che possono alleviare l'ansia e migliorare il senso di benessere. Inoltre, l'attività fisica può fungere da valvola di sfogo per lo stress, offrendo un momento di evasione e concentrazione che aiuta a ritrovare l'equilibrio emotivo.

Un altro aspetto cruciale è il miglioramento della salute ossea.

La diminuzione degli estrogeni durante la menopausa aumenta il rischio di osteoporosi, una condizione che rende le ossa fragili e suscettibili a fratture.

L'esercizio fisico, in particolare gli esercizi di carico come il sollevamento pesi e le attività che coinvolgono il corpo in movimento, stimola la formazione ossea e contribuisce a mantenere la densità ossea.

Integrare queste pratiche nella routine quotidiana è essenziale per preservare la salute delle ossa nel lungo termine.

Infine, l'attività fisica promuove una migliore qualità del sonno, spesso compromessa durante la menopausa.

Molte donne riferiscono di avere difficoltà a dormire a causa di sudorazioni notturne o ansia.

L'esercizio regolare può aiutare a regolare il ciclo sonno-veglia, rendendo più facile addormentarsi e migliorando la qualità del sonno.

Scegliere attività rilassanti, come lo **yoga** o il **tai chi**, può essere particolarmente benefico per calmare la mente e preparare il corpo per un riposo ristoratore.

Incorporare l'attività fisica nella vita quotidiana è dunque una strategia efficace per affrontare i sintomi della menopausa e migliorare il benessere complessivo.

TI RICORDO IL CORSO
CON GLI ELASTICI DI YANA
CHE PUOI FARE OVUNQUE!

Gli elastici li puoi trovare qui in
Amazon a pochissimo costo:



<https://amzn.to/3XnwdVy>

IL CORSO DI YANA CON
GLI ELASTICI LO PUOI
TROVARE QUI:



<https://topfeeproject.com/prodotto/piu-forte-con-gli-elastici/>

Tipi di Esercizi Consigliati

Nella gestione dei sintomi della menopausa, l'esercizio fisico riveste un ruolo fondamentale. Esistono diversi tipi di esercizi che possono alleviare i fastidi e migliorare il benessere generale. È importante scegliere attività che favoriscano la circolazione sanguigna, rinforzino i muscoli e migliorino la flessibilità. Tra questi, le attività aerobiche come camminare, nuotare o andare in bicicletta sono altamente raccomandate. Questi esercizi aumentano la produzione di endorfine, contribuendo a ridurre ansia e depressione, sintomi comuni durante la menopausa.

Un altro tipo di esercizio molto utile è quello di forza, che include l'uso di pesi (cercate di iniziare con pesi bassi e poi gradualmente alzarvi) o bande elastiche. Questi esercizi aiutano a mantenere la massa muscolare, che tende a diminuire con l'età e con la riduzione dei livelli ormonali. La perdita di massa muscolare può influenzare il metabolismo, quindi è essenziale integrare attività di resistenza nella routine settimanale. Non solo migliorano la forza, ma promuovono anche la salute delle ossa, riducendo il rischio di osteoporosi, un problema che può insorgere in menopausa.

La flessibilità è un altro aspetto cruciale da considerare.

Esercizi di stretching e pratiche come lo yoga e il pilates non solo migliorano la mobilità, ma possono anche ridurre lo stress e l'ansia. Queste discipline incoraggiano la respirazione profonda e la consapevolezza corporea, contribuendo a una migliore gestione dei sintomi emotivi e fisici. Lo yoga, in particolare, è noto per i suoi benefici sulla regolazione degli ormoni e sulla salute mentale, rendendolo un'ottima scelta per le donne in menopausa.

Non bisogna dimenticare l'importanza dell'attività fisica nel mantenimento del peso. Con i cambiamenti ormonali che avvengono durante la menopausa, molte donne possono sperimentare un aumento di peso. Integrare esercizi regolari nella propria vita quotidiana può aiutare a controllare il peso e migliorare l'autoefficacia: perché? Perché maggiore è la vostra massa muscolare, migliore è il vostro metabolismo basale e migliore la sensibilità insulinica.

Ricorda sempre: ogni donna vive la menopausa in modo diverso e un piano di esercizio personalizzato può fare la differenza. Combinare diversi tipi di esercizi, dall'aerobica alla forza fino alle pratiche per la flessibilità, offre un approccio olistico che può alleviare i sintomi e migliorare il benessere complessivo durante questa fase della vita.

Esercizi di Rilassamento e Mindfulness

Esercizi di rilassamento e mindfulness sono pratiche fondamentali per affrontare i sintomi della menopausa. Questo periodo di transizione può portare con sé una serie di cambiamenti fisici ed emotivi, spesso accompagnati da stress e ansia. Integrare tecniche di rilassamento nella routine quotidiana non solo aiuta a migliorare il benessere generale, ma può anche attenuare i sintomi menopausali come le vampate di calore, l'insonnia e i cambiamenti dell'umore. La mindfulness, in particolare, consente di rimanere presenti e consapevoli, riducendo il carico mentale e promuovendo una migliore gestione delle emozioni.

Uno degli esercizi più efficaci è la respirazione profonda

Prendersi qualche minuto al giorno per concentrarsi sul respiro può fare la differenza. Inizia trovando un luogo tranquillo dove puoi sederti comodamente. Chiudi gli occhi e inspira profondamente attraverso il naso, espandendo il diaframma. Trattieni il respiro per un momento e poi espira lentamente attraverso la bocca. Ripeti questo ciclo per almeno cinque minuti. Questo semplice esercizio aiuta a calmare il sistema nervoso, riducendo l'ansia e favorendo una sensazione di relax. Credimi, in questo modo ti risparmi tanti vaffa.....

La meditazione è un'altra pratica utile

Esistono diverse tecniche, ma una delle più accessibili è la meditazione guidata. Puoi trovare numerose app e video online che offrono sessioni di meditazione specificamente progettate per la menopausa. Queste meditazioni possono aiutarti a visualizzare un luogo sereno, a rilasciare le tensioni accumulate e a connetterti con il tuo corpo. Dedicare anche solo dieci minuti al giorno a questa pratica può contribuire a migliorare la qualità del sonno e a ridurre le emozioni negative.



Lo yoga è un'ottima disciplina

che combina esercizi fisici, respirazione e meditazione. Praticare yoga regolarmente può migliorare la flessibilità, la forza e il benessere mentale. Le posizioni yoga specifiche possono anche alleviare alcuni dei sintomi fisici della menopausa, come il mal di schiena e la rigidità articolare. Inoltre, lo yoga incoraggia la consapevolezza del corpo, aiutandoti a riconoscere e accettare i cambiamenti che stai attraversando.

Infine, integrare la **mindfulness** nella vita quotidiana è essenziale. Puoi praticarla anche durante le attività quotidiane, come mangiare o camminare.

Concentrati sui sensi e sul momento presente: osserva i colori e i sapori del cibo mentre mangi, oppure presta attenzione ai suoni e alle sensazioni mentre cammini.

Questi piccoli momenti di consapevolezza possono contribuire a ridurre lo stress e a migliorare la tua qualità di vita durante la menopausa.

Adottare un approccio integrato che comprenda esercizi di rilassamento e mindfulness può rivelarsi un alleato prezioso nel tuo percorso di benessere.

Capitolo 6

INTEGRATORI ALIMENTARI PER LA GESTIONE DELLA MENOPAUSA

Chi mi segue regolarmente sa che dico che gli integratori alimentari si chiamano appunto integratori perché integrano ciò che manca. Vedo molto spesso persone che rivestono gli integratori di proprietà magiche, come se prevenissero l'invecchiamento prevenissero le malattie prevenissero..... Dio sa cosa. Ma non è così, **ricordate che gli integratori possono essere uno strumento magnifico, se usati con intelligenza e soprattutto se di qualità.**

Vitamine e Minerali Essenziali

Vitamine e minerali svolgono un ruolo cruciale nella gestione dei sintomi della menopausa. Durante questa fase della vita, il corpo subisce cambiamenti ormonali significativi che possono influenzare il benessere generale. Nutrienti essenziali come la vitamina D, il **calcio** e il **magnesio** sono fondamentali per mantenere la salute delle ossa e supportare il sistema immunitario.

La vitamina D, in particolare, è importante non solo per l'assorbimento del calcio ma anche per la regolazione dell'umore, che può diventare instabile durante la menopausa. Vi ricordo che la vitamina D che sintetizza il nostro corpo tramite i raggi ultravioletti B a partire dal colesterolo e nella nostra pelle, a tutti i metaboliti completi e attivi: questo non succede invece con gli integratori.

Un altro nutriente chiave è la **vitamina E**, nota per le sue proprietà antiossidanti. Questa vitamina può aiutare a ridurre i sintomi vasomotori, come le vampate di calore, e migliorare la salute della pelle, che spesso subisce cambiamenti durante la menopausa. Integrare la vitamina E nella propria dieta può quindi risultare vantaggioso, non solo per il suo impatto sulla pelle, ma anche per il suo potenziale nel bilanciare gli effetti dei cambiamenti ormonali.

Altre fonti di vitamina E includono noci, semi e l'olio di oliva extravergine.

Gli altri oli di semi li spedite direttamente su Marte!



Il **ferro** è un minerale essenziale, soprattutto per le donne che possono sperimentare una diminuzione dell'assunzione di ferro a causa di cicli mestruali irregolari o assenti.

Una carenza di ferro può portare a stanchezza e debolezza, sintomi che possono essere aggravati durante la menopausa. Fonti alimentari di ferro includono carne rossa, legumi e verdure a foglia verde. È importante monitorare i livelli di ferro e considerare integratori se necessario, in consultazione con un professionista della salute. Occhio di monitorare sempre la ferritina, che è il ferro di deposito e che sarebbe meglio che avesse una concentrazione superiore a 50 ng/ml. Concentrazioni molto elevate sono spesso espressione di uno stato infiammatorio cronico e vanno sempre indagate (va esclusa anche la componente genetica).

Il **magnesio** svolge un ruolo fondamentale nel supportare la funzione muscolare e nervosa, ma è anche essenziale per la salute delle ossa. Durante la menopausa, molte donne possono sperimentare un aumento della tensione muscolare e problemi di sonno. L'assunzione adeguata di magnesio può contribuire a migliorare la qualità del sonno e a ridurre l'ansia. Alimenti ricchi di magnesio includono noci, semi, cereali integrali (sapete perfettamente cosa ne penso) e verdure a foglia verde. Vi ricordo che *il magnesio è il principale cofattore di oltre 300 reazioni biochimiche nel nostro organismo, è uno dei pochi integratori di cui consiglio l'assunzione su base regolare.*

Infine, **le vitamine del gruppo B**, in particolare B6, B9 (folati) e B12, sono importanti per il metabolismo energetico e la salute del sistema nervoso. Durante la menopausa, alcune donne possono notare un aumento della fatica e dei cambiamenti dell'umore. Assicurarsi di avere un'assunzione adeguata di queste vitamine può aiutare a mitigare alcuni di questi sintomi. Le fonti alimentari includono soprattutto carne, pesce, uova e latticini. Vi ricordo che un buon integratore di vitamina B contiene la forma attiva ovvero metilata.

Integratori a Base di Erbe

Integratori a base di erbe rappresentano una delle soluzioni più ricercate per affrontare i sintomi della menopausa in modo naturale. Molti di questi integratori sono utilizzati da secoli nella medicina tradizionale e hanno dimostrato di avere effetti positivi su diversi disturbi legati a questa fase della vita. Le erbe come il trifoglio rosso, la cimicifuga e la salvia sono tra le più popolari, grazie alla **loro capacità di modulare i livelli ormonali e alleviare sintomi come le vampate di calore e l'irritabilità.**

Il **TRIFOGGIO ROSSO** è noto per il suo contenuto di fitoestrogeni, composti vegetali che possono mimare l'estrogeno nel corpo. Questo lo rende particolarmente utile per le donne che sperimentano una diminuzione degli estrogeni durante la menopausa. Studi suggeriscono che l'assunzione di trifoglio rosso può ridurre la frequenza e l'intensità delle vampate di calore, migliorando così la qualità della vita. Tuttavia, è importante consultare un professionista della salute prima di iniziare qualsiasi integrazione, specialmente se si stanno assumendo farmaci per la terapia ormonale sostitutiva.

La **CIMICIFUGA** è un'altra erba molto apprezzata per il suo potenziale nel trattamento dei sintomi menopausali. Questa pianta ha dimostrato di avere proprietà antinfiammatorie e di supportare l'equilibrio ormonale. Le ricerche indicano che la cimicifuga può contribuire a ridurre l'ansia e a migliorare il sonno, due problematiche comuni durante la menopausa. Per le donne che cercano un approccio naturale per gestire l'ansia e l'insonnia, la cimicifuga potrebbe rivelarsi un valido alleato.

La **SALVIA**, nota per le sue proprietà antiossidanti e anti-infiammatorie, può anch'essa alleviare sintomi come le sudorazioni notturne e le vampate di calore. Questa pianta è ricca di flavonoidi, che possono avere effetti positivi sul sistema nervoso e sul sistema endocrino. Integratori a base di salvia possono anche supportare la digestione e migliorare la salute generale, rendendola un'ottima aggiunta alla routine di benessere durante la menopausa. Potete farvi anche una tisana con la salvia: magnifica soluzione.

Come Scegliere gli Integratori Giusti

Quando si tratta di affrontare i sintomi della menopausa, la scelta degli integratori giusti può fare una differenza significativa nel migliorare il benessere generale. È fondamentale considerare le specifiche esigenze del proprio corpo e le carenze nutrizionali che possono emergere durante questa fase della vita. Gli integratori possono variare notevolmente in termini di ingredienti e formulazioni, quindi è essenziale fare una ricerca approfondita per identificare quelli più adatti alle proprie necessità.

Vi ricordo che c'è pochissimo controllo nel mondo degli integratori per cui **informatevi bene!**

È fondamentale prestare attenzione alla qualità degli integratori. Non tutti i prodotti sul mercato sono benefatti; è consigliabile scegliere integratori che siano stati sottoposti a rigorosi controlli di qualità e che contengano ingredienti puri e attivi. Dipende sempre dove acquisti la materia prima, e molti produttori risparmiano sulla materia prima e il consumatore non ne ha la più pallida idea. È possibile verificare se il prodotto è certificato da enti terzi, che garantiscono l'assenza di contaminanti e l'efficacia degli ingredienti. Leggere le etichette con attenzione e informarsi sulle aziende produttrici può fare la differenza nella scelta degli integratori giusti.

Vi ricordo per l'ennesima volta che l'assunzione di integratori non è il miracolo: una pillola non potrà mai fare la differenza se vuoi sbagliare lo stile di vita! Infine, è importante monitorare come il corpo risponde agli integratori scelti. Alcuni effetti possono manifestarsi rapidamente, mentre altri potrebbero richiedere tempo per essere notati.

Può risultare utile tenere un diario dei sintomi per valutare i cambiamenti e discutere con il proprio consulente stop eventuali aggiustamenti al regime di integrazione. Con pazienza e attenzione, è possibile trovare gli integratori giusti che possono alleviare i sintomi della menopausa e migliorare la qualità della vita.

Capitolo 7

ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA

Dieta Equilibrata per la Menopausa

Una dieta equilibrata durante la menopausa è fondamentale per affrontare i sintomi e mantenere il benessere generale. Durante questa fase della vita, i cambiamenti ormonali possono influenzare il metabolismo e aumentare il rischio di alcune patologie. Pertanto, è essenziale adottare un'alimentazione che supporti il corpo, contribuendo a ridurre i sintomi come le vampate di calore e le alterazioni dell'umore. Indubbiamente l'approccio low-carb è la formula vincente per questa fase della nostra vita.

Come fare?

Ridurre l'introito di carboidrati quotidiano al di sotto di 80 g al giorno, e al di sotto di 50 g al giorno se si ha una malattia metabolica. La tipologia dei carboidrati, vi consiglio di derivarla da fonti naturali come verdure e frutta.

A tal proposito avete a disposizione le challenge e tutti gli e-Book di TopLife:

https://toplifeproject.com/negoziolo/?wpl_filter_cat_0=376wpl_count=216wpl_fbv=1



Gli alimenti ricchi di **FITOESTROGENI**, come **LEGUMI**, semi di lino e soia, possono essere particolarmente utili durante la menopausa, ma possono costituire un problema se si ha una patologia meta metabolica (vi ricordo che i legumi contengono sempre non pochi carboidrati e che come fonte proteica non sono così nobili come i cibi di origine animale). Questi composti naturali possono mimare l'azione degli estrogeni nel corpo, contribuendo a bilanciare i livelli ormonali e a mitigare i sintomi. Un apporto adeguato di **calcio e vitamina D**, contenuti in latticini, pesce e verdure a foglia verde, è cruciale per mantenere la salute delle ossa, che può essere compromessa durante la menopausa. L'esposizione al sole intelligente, ti farà ottenere due benefici: da una parte la sintesi di vitamina D e dall'altra tutti i benefici a livello metabolico tramite la stimolazione della sensibilità insulinica, della sintesi di melatonina notturna e la riduzione del cortisolo notturno.

Non bisogna trascurare i grassi sani, come quelli di origine animale come

STRUTTO
SEGGO
LARDO
BURRO
GHEE
TUTTO IL PESCE AZZURRO

che sono essenziali l'apporto di acidi grassi **omega-3**, che possono avere effetti positivi sull'umore e sulla salute cerebrale, contribuendo a combattere la depressione e l'ansia che alcune donne possono sperimentare in questo periodo.

Limitare gli zuccheri raffinati e i carboidrati semplici può aiutare a mantenere stabili i livelli di energia e a prevenire l'aumento di peso, un problema comune durante la menopausa.

L'idratazione è un altro aspetto fondamentale per noi donne, ma ciò non significa che dobbiamo affogare nell'acqua! Bere sufficiente acqua durante la giornata aiuta a mantenere la pelle idratata e a ridurre il rischio di secchezza vaginale, un sintomo frequente della menopausa.

È consigliabile limitare l'assunzione di caffeina e alcol, poiché possono esacerbare i sintomi e influenzare negativamente il sonno. Scegliere tè alle erbe o infusi può essere una valida alternativa per idratarsi senza effetti collaterali indesiderati.



Ricordo il mio ultimissimo libro in cui trovate tutto quello che ho imparato in 35 anni sul metabolismo e su come gestirlo.

Il libro l'ho trovate qui:



<https://amzn.to/3QF1WxH>

Un ottimo alleato per noi donne è il digiuno.

Digiuno Intermittente e Menopausa: Un Alleato per la Salute Femminile

La menopausa è una fase di grandi cambiamenti ormonali, metabolici e fisiologici. Il calo di estrogeni e progesterone influisce sul metabolismo, sulla gestione del peso, sulla sensibilità insulinica e sul benessere generale. In questo contesto, il digiuno intermittente (IF, Intermittent Fasting) si è rivelato una strategia efficace per aiutare le donne in menopausa a ritrovare equilibrio e vitalità.

PERCHÉ IL DIGIUNO INTERMITTENTE È BENEFICO IN MENOPAUSA?

1. Migliora la Sensibilità Insulinica e il Metabolismo

Con la menopausa, molte donne sviluppano una maggiore resistenza all'insulina, il che favorisce l'accumulo di grasso viscerale e aumenta il rischio di diabete di tipo 2. Il digiuno intermittente aiuta a: Migliorare la risposta insulinica riducendo i picchi di zucchero nel sangue.

Aumentare la flessibilità metabolica, insegnando al corpo a bruciare i grassi invece di dipendere continuamente dai carboidrati.

Contrastare l'aumento di peso, spesso causato dagli sbalzi ormonali e dalla riduzione del metabolismo basale.

2. Protegge la Salute Ormonale e Riduce le Vampate

Gli estrogeni influenzano la regolazione dell'appetito e del metabolismo. Quando i livelli calano, il corpo tende ad accumulare grasso e ad alterare il bilancio energetico. Il digiuno intermittente, praticato correttamente, aiuta a:

Stabilizzare gli ormoni dello stress, come il cortisolo, riducendo le vampate e migliorando la qualità del sonno.

Aumentare la produzione di ormoni della crescita, che supportano il mantenimento della massa muscolare e ossea.

Migliorare il rapporto tra estrogeni e progesterone, contrastando sintomi come sbalzi d'umore e affaticamento.

3. Preserva la Massa Muscolare e la Salute Ossea

Uno dei problemi della menopausa è la perdita di massa muscolare e la riduzione della densità ossea. Il digiuno intermittente, unito a una dieta ricca di proteine e all'attività fisica, contribuisce a: Mantenere il tono muscolare stimolando la produzione di GH (ormone della crescita).

Ridurre l'infiammazione che accelera l'osteoporosi.

Migliorare la sintesi di collagene, fondamentale per la salute di pelle, ossa e articolazioni.

4. Favorisce la Longevità e il Benessere Cognitivo

Il digiuno intermittente non è solo un metodo per gestire il peso, ma un vero e proprio strumento di longevità. Durante il digiuno, il corpo attiva processi di:

Autofagia, che permette di eliminare cellule danneggiate e favorire la rigenerazione cellulare.

Produzione di chetoni, che proteggono il cervello dal declino cognitivo e riducono il rischio di Alzheimer e Parkinson, malattie più comuni nelle donne in post-menopausa.

Come Iniziare il Digiuno Intermittente in Menopausa?

Non tutte le donne reagiscono allo stesso modo al digiuno, quindi è importante iniziare gradualmente e adattare il metodo in base alle proprie esigenze.

Alcuni protocolli efficaci includono:

16/8 Digiunare per 16 ore e concentrare i pasti in una finestra di 8 ore (es. pranzo alle 12 e cena alle 20).

14/10 Più delicato, con una finestra di digiuno di 14 ore e pasti distribuiti su 10 ore.

5:2 Cinque giorni di alimentazione normale e due giorni di restrizione calorica (500-600 kcal).

Trovate quella che è la miglior forma di digiuno per voi.

CIBI DA EVITARE E CIBI CONSIGLIATI

Durante la menopausa, è fondamentale prestare attenzione alla propria alimentazione, poiché alcuni cibi possono aggravare i sintomi, mentre altri possono alleviarli. Tra i cibi da evitare, è consigliabile **limitare il consumo di zuccheri raffinati e carboidrati semplici**, poiché possono causare picchi glicemici che influenzano l'umore e aumentano la sensazione di fatica. Inoltre, gli alimenti altamente processati, ricchi di grassi saturi e trans, possono contribuire all'infiammazione e aumentare il rischio di malattie cardiovascolari.

Anche la caffeina e l'alcol dovrebbero essere assunti con moderazione, poiché possono interferire con il sonno e accentuare le vampate di calore.

Al contrario, ci sono numerosi cibi che possono essere benefici durante la menopausa. **Zero problemi con carne, pesce e quante uova desiderate.** Vi piace la verdura? Uditevelo se non avete problemi a livello intestinale. Non scordate che sono le proteine il macroalimento da privilegiare sempre.

Le proteine sono fondamentali per sostenere la massa muscolare, che tende a diminuire con l'età.

Ricordate che i grassi, anche tutti quegli animali, correlano per farvi stare in salute e non hanno nessuna correlazione con l'aumento del rischio di malattie cardiovascolari: zero evidenze!

Spero che vi entri in testa.

Un altro gruppo di alimenti che si possono rivelare utili, è quello dei prodotti ricchi di **fitoestrogeni**, come la soia e i semi di lino. Per quanto concerne la soia, vi consiglio sempre di consumare soia fermentata come in natto, tempeh e miso non quelle schifezze industriali che comprate come latte di soia, yogurt di soia, budino di soia..... questi, direttamente su Marte senza passare dal via!

I semi di lino possono imitare l'azione degli estrogeni nel corpo, contribuendo a ridurre i sintomi menopausali, come le vampate di calore e la sudorazione notturna. Integrare questi cibi nella dieta quotidiana può quindi rappresentare una strategia utile per bilanciare i livelli ormonali in modo naturale. È importante considerare anche l'assunzione di **alimenti ricchi di calcio e vitamina D**, come latticini, verdure a foglia verde e pesce, per sostenere la salute delle ossa durante questa fase della vita. Non dimentichiamo anche l'importanza dell'**idratazione**. Bere a sufficienza è cruciale, poiché l'acqua aiuta a mantenere il corpo idratato e può alleviare sintomi come secchezza della pelle e delle mucose, che spesso si manifestano durante la menopausa. È utile preferire tè alle erbe e acque aromatizzate naturalmente, evitando bevande zuccherate o gassate che possono apportare calorie vuote e aggravare i sintomi.

Capitolo 8

**SUPPORTO
EMOTIVO E
SOCIALE**

L'Importanza del Supporto Sociale

L'importanza del supporto sociale durante la menopausa è un aspetto cruciale che spesso viene trascurato. Le donne che attraversano questa fase della vita possono sperimentare una serie di sintomi fisici ed emotivi, come le vampate di calore, l'ansia e i cambiamenti dell'umore. In questo contesto, avere una rete di sostegno composta da amici, **familiari e gruppi di supporto** può fare una differenza significativa.

La **condivisione** delle esperienze e delle difficoltà con altre donne che si trovano nella stessa situazione può ridurre il senso di isolamento e contribuire a una gestione più efficace dei sintomi. Il supporto sociale non si limita solo alle **interazioni personali**, ma include anche l'accesso a risorse e informazioni. Partecipare a gruppi di discussione, sia online che in persona, può fornire non solo un senso di comunità, ma anche la possibilità di apprendere nuove strategie per affrontare i sintomi menopausali.

Le **testimonianze** di altre donne possono offrire incoraggiamento e suggerimenti pratici su terapie ormonali sostitutive naturali, esercizi fisici e l'uso di integratori alimentari. Inoltre, il **supporto** sociale può influenzare positivamente la salute mentale. Le emozioni legate alla menopausa possono essere intense e variabili; quindi, avere qualcuno con cui parlare può aiutare a normalizzare questi sentimenti. Gli studi dimostrano che le donne che ricevono supporto sociale durante la menopausa tendono ad avere migliori risultati in termini di salute mentale e benessere generale.

La sensazione di essere comprese e supportate può ridurre lo stress e migliorare l'autoefficacia.

È importante anche riconoscere che il supporto sociale può assumere forme diverse. Non si tratta solo di avere qualcuno che ascolta, ma anche di coinvolgere le persone in attività che promuovono il benessere, come esercizi fisici di gruppo o corsi di meditazione. Queste attività non solo favoriscono il legame sociale, ma contribuiscono anche a migliorare la salute fisica e a ridurre i sintomi menopausali. L'attività fisica, in particolare, è stata associata a una riduzione delle vampate di calore e a un miglioramento dell'umore. Ricordate: il supporto sociale è un elemento fondamentale per affrontare i sintomi della menopausa. Sia che si tratti di amicizie, gruppi di sostegno o attività condivise, avere una rete di supporto può migliorare significativamente l'esperienza menopausale. Invitiamo tutte le donne a cercare e coltivare queste connessioni, poiché possono rivelarsi preziose risorse nella gestione della menopausa e nel mantenimento di un benessere duraturo.

Tecniche di Gestione dello Stress

Durante la menopausa, molte donne si trovano a dover affrontare sintomi fisici ed emotivi che possono aumentare i livelli di stress. La gestione dello stress diventa quindi una componente fondamentale per migliorare il benessere generale. Le tecniche di gestione dello stress possono aiutare a ridurre l'ansia, migliorare l'umore e promuovere una sensazione di calma. È importante esplorare diverse strategie per scoprire quali funzionano meglio per ciascuna persona.

UNA DELLE TECNICHE PIÙ EFFICACI È LA MEDITAZIONE.

Praticare la meditazione regolarmente può aiutare a focalizzare la mente e a ridurre i pensieri negativi che spesso accompagnano i sintomi menopausali. Anche solo pochi minuti al giorno possono fare una grande differenza. Esistono diverse forme di meditazione, come quella *mindfulness* o la meditazione guidata, che possono essere facilmente integrate nella routine quotidiana.

Un'altra strategia utile è l'esercizio fisico. Attività come **camminare**, **nuotare** o **praticare yoga** non solo favoriscono il rilascio di endorfine, ma aiutano anche a mantenere un peso sano e a migliorare la salute cardiovascolare. L'esercizio fisico può essere un potente alleato nella gestione dello stress, poiché favorisce una migliore qualità del sonno e aumenta i livelli di energia. **È consigliabile dedicare almeno 30 minuti al giorno a un'attività fisica che si ami, per massimizzare i benefici.**

La **respirazione profonda** è un'altra tecnica che può essere facilmente applicata in qualsiasi momento della giornata. Prendersi un momento per concentrarsi sulla respirazione aiuta a calmare il sistema nervoso e a ridurre la tensione. Esercizi di respirazione come il "4-7-8" (inspirare per 4 secondi, trattenere per 7 e espirare per 8) possono essere particolarmente efficaci per alleviare l'ansia e favorire un senso di tranquillità.

Infine, non bisogna sottovalutare l'importanza di una **dieta equilibrata** e di un adeguato apporto di nutrienti. Alcuni integratori, come gli **omega-3**, le vitamine del gruppo B e il **magnesio**, possono supportare la salute mentale e contribuire a ridurre i sintomi legati allo stress.



Risorse e Gruppi di Supporto

Affrontare la menopausa può essere un viaggio complesso e solitario, ma non è necessario affrontarlo da soli. Esistono numerose risorse e gruppi di supporto che possono fornire informazioni preziose e un senso di comunità. Questi strumenti sono fondamentali per le donne che desiderano condividere esperienze, consigli pratici e soluzioni naturali per alleviare i sintomi della menopausa. Partecipare a questi gruppi può anche contribuire a ridurre l'ansia e migliorare il benessere emotivo.

Le risorse online sono tra le più accessibili. Siti web dedicati alla salute delle donne offrono articoli, forum e video informativi su temi come le terapie ormonali sostitutive naturali, gli integratori alimentari e gli esercizi fisici raccomandati. Molti di questi portali presentano anche esperti nel settore, come ginecologi e nutrizionisti, che rispondono a domande e forniscono consigli pratici. Inoltre, i social media ospitano gruppi di sostegno in cui le donne possono confrontarsi e trovare conforto nelle esperienze condivise.

I gruppi di supporto locali sono un'altra risorsa preziosa. Spesso organizzati da associazioni di salute o centri di benessere, questi gruppi offrono incontri regolari in cui le partecipanti possono discutere le proprie esperienze e apprendere tecniche di gestione dei sintomi. Le sessioni possono includere attività come yoga, meditazione e seminari su alimentazione e stile di vita, aiutando così le donne a trovare soluzioni pratiche e naturali per affrontare i loro sintomi.

Anche le biblioteche e le librerie offrono una vasta gamma di letture utili. Libri dedicati alla menopausa, alla salute ormonale e al benessere possono fornire informazioni approfondite su come integrare ormoni come estrogeno, progesterone e testosterone nella propria vita quotidiana. Le testimonianze di altre donne possono anche offrire spunti e strategie per gestire i sintomi in modo naturale e sostenibile.

Esami ormonali e metabolici per la valutazione del profilo ormonale in menopausa

Durante la perimenopausa e la menopausa, il bilancio ormonale subisce importanti cambiamenti. Monitorare i livelli ormonali attraverso specifici esami del sangue aiuta a valutare lo stato metabolico e ormonale della donna, permettendo di individuare eventuali squilibri e di personalizzare trattamenti e strategie di benessere.

1. ORMONI SESSUALI

Questi ormoni regolano il ciclo mestruale e influenzano numerosi aspetti della salute femminile, dal metabolismo alla salute cardiovascolare e ossea.

FSH (Ormone Follicolo-Stimolante)

- Normale in età fertile: 3-10 mIU/mL nella fase follicolare
- In menopausa: > 30-100 mIU/mL (valore elevato indica la cessazione dell'attività ovarica)

LH (Ormone Luteinizzante)

- Normale in età fertile: 2-15 mIU/mL nella fase follicolare
- In menopausa: > 15-50 mIU/mL

Estradiolo (E2)

- Normale in età fertile: 30-400 pg/mL a seconda della fase del ciclo
- In menopausa: < 20-30 pg/mL (valori bassi indicano carenza estrogenica)

Progesterone

- Normale in età fertile: 1-20 ng/mL (più alto in fase luteale)
- In menopausa: < 0,5-1 ng/mL

Testosterone Totale

- Normale: 0,2-0,7 ng/mL
- In menopausa: può ridursi del 50%, ma livelli troppo bassi sono associati a calo della libido e perdita di massa muscolare

DHEA-S (Deidroepiandrosterone Solfato)

- Normale: 30-300 µg/dL (dipende dall'età)
- In menopausa: in genere ridotto, un calo eccessivo è associato a invecchiamento accelerato e perdita di energia

2. ORMONI TIROIDEI

La funzione tiroidea deve essere monitorata poiché una disfunzione può aggravare i sintomi della menopausa.

TSH (Ormone Tireostimolante)

- Normale: 0,4-4,0 µU/mL
- Valori alterati possono indicare ipotiroidismo (frequente in menopausa) o ipertiroidismo

FT3 (Triiodotironina Libera)

- Normale: 2,3-4,2 pg/mL
- Valori bassi indicano ipotiroidismo o conversione inefficace da T4 a T3

FT4 (Tiroxina Libera)

- Normale: 0,8-1,8 ng/dL

Anticorpi anti-TPO e Anti-Tg

- Utili per diagnosticare tiroiditi autoimmuni come Hashimoto

3. PARAMETRI METABOLICI

Questi esami valutano l'efficienza metabolica e il bilancio energetico, essenziali in menopausa per prevenire aumento di peso e sindrome metabolica.

• Esami per il metabolismo glicemico

Questi esami aiutano a individuare eventuali squilibri della glicemia e la presenza di insulino-resistenza o diabete.

Glucosio a digiuno • Valori normali: 70-99 mg/dL

Valori superiori a 100 mg/dL possono indicare insulino-resistenza o diabete latente.

Emoglobina Glicata (HbA1c) • Valori normali: < 5,7%

5,7-6,4% = pre-diabete

≥ 6,5% = diabete

Insulina a digiuno • Valori normali: 2-20 µU/mL

Valori elevati (>10-15 µU/mL) possono suggerire insulino-resistenza.

Indice HOMA-IR (calcolato con: $(\text{Glucosio a digiuno} \times \text{Insulina a digiuno}) / 405$)

Normale: < 1,5

Insulino-resistenza: > 2,5

Peptide C • Valori normali: 0,5-2,0 ng/mL

Utile per valutare la funzione pancreatica e l'iperinsulinemia.

• Esami per il metabolismo lipidico

Un profilo lipidico completo è essenziale per valutare il rischio cardiovascolare e monitorare la qualità dei grassi nel sangue.

Colesterolo totale • Valori normali: < 200 mg/dL

Da solo non è un marker sufficiente senza valutare frazioni specifiche.

HDL (Colesterolo "buono") • Valori normali: > 50 mg/dL nelle donne, > 40 mg/dL negli uomini

Valori più alti sono protettivi per il cuore.

Trigliceridi • Valori normali: < 150 mg/dL

Se elevati, sono indice di insulino-resistenza e aumentato rischio cardiovascolare.

LDL (Colesterolo "cattivo") • Valori normali: < 100 mg/dL (ma dipende dal profilo di rischio individuale)

LDL elevato da solo non è sempre un problema se l'HDL è alto e i trigliceridi sono bassi.

APOB: il marker più importante per il rischio cardiovascolare

L'Apolipoproteina B (ApoB) è il marker più affidabile per valutare il rischio cardiovascolare, perché misura il numero totale di particelle aterogene nel sangue (LDL, VLDL, IDL).

ApoB ♦ Valori normali: < 90 mg/dL

90-120 mg/dL: rischio moderato

> 120 mg/dL: rischio elevato

È un parametro più preciso dell'LDL, perché indica il numero totale di particelle dannose, indipendentemente dalla dimensione.

ALTRI PARAMETRI UTILI PER IL METABOLISMO E LA SALUTE CARDIOVASCOLARE

Lipoproteina(a) - Lp(a) ♦ Valori ottimali: < 30 mg/dL

Rischio elevato se > 50 mg/dL.

Marker genetico di rischio cardiovascolare indipendente dal colesterolo.

Rapporto Trigliceridi/HDL ♦ Indicativo di insulino-resistenza e rischio cardiometabolico

Ottimale: < 2

Elevato rischio: > 3,5

PCR-hs (Proteina C Reattiva ad alta sensibilità) ♦ Valori normali: < 1 mg/L

Indice di infiammazione sistemica, spesso associata a insulino-resistenza e rischio cardiovascolare.

4. ESAMI PER LA SALUTE DELLE OSSA

Con la menopausa, il rischio di osteoporosi aumenta.

Vitamina D (25-OH Vitamina D)

♦ Ottimale: 40-60 ng/mL

♦ Deficienza: < 30 ng/mL (associata a osteoporosi e debolezza muscolare)

Calcio e Fosforo nel sangue

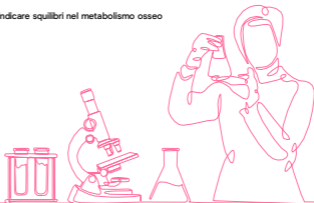
♦ Calcio normale: 8,5-10,2 mg/dL

♦ Fosforo normale: 2,5-4,5 mg/dL

Paratormone (PTH)

♦ Normale: 10-65 pg/mL

♦ Valori alterati possono indicare squilibri nel metabolismo osseo



Epilogo

Abbiamo percorso insieme un viaggio attraverso il meraviglioso e complesso mondo degli ormoni femminili, esplorando il loro impatto su salute, benessere, metabolismo, umore e qualità della vita.

Gli ormoni non sono solo numeri su un referto medico: sono i direttori d'orchestra del nostro corpo, regolano il nostro ritmo, la nostra energia, la nostra capacità di sentirci in equilibrio.

Se c'è una cosa che voglio lasciarti dopo questo libro, è la consapevolezza che puoi stare bene. La menopausa, la perimenopausa e i cambiamenti ormonali non sono una condanna, ma una fase della vita che puoi affrontare con gli strumenti giusti. Non accettare di sentirti spenta, affaticata o senza controllo sul tuo corpo. La tua salute è nelle tue mani.

Cosa puoi fare da subito per prenderti cura di te?

ASCOLTATI. Se il tuo corpo ti manda segnali, non ignorarli. Vampate, insonnia, calo della libido, affaticamento non sono normali: sono messaggi che ti chiedono attenzione.

FAI GLI ESAMI GIUSTI. Controllare il tuo profilo ormonale, la tua glicemia, il tuo metabolismo lipidico e i tuoi marcatori infiammatori ti aiuterà a comprendere meglio il tuo stato di salute e a fare scelte mirate.

CURA L'ALIMENTAZIONE. Il cibo che scegli ogni giorno può essere il tuo miglior alleato o il tuo peggior nemico. Limita zuccheri, cereali raffinati e alimenti processati, privilegia proteine di qualità, grassi sani e verdure di stagione.

MUOVITI. L'attività fisica non è solo una questione di peso: è il miglior modo per mantenere un metabolismo attivo, ossa forti e una mente lucida. Anche solo una camminata veloce ogni giorno può fare la differenza.

DORMI BENE. Il sonno è la chiave della rigenerazione ormonale e cellulare. Cura la tua igiene del sonno e non sottovalutare l'impatto che ha sul tuo benessere.

GESTISCI LO STRESS. Cortisolo e adrenalina fuori controllo possono sabotare il tuo equilibrio ormonale. Tecniche di rilassamento, respirazione profonda e momenti di pausa sono essenziali per riportarti in equilibrio.

Questo libro è il punto di partenza, non la fine del viaggio. Hai ora le conoscenze per fare scelte consapevoli, per dialogare con i professionisti della salute in modo informato e per costruire un percorso su misura per te.

Non lasciare che siano gli altri a decidere per il tuo benessere. Sei la protagonista della tua salute, ed è arrivato il momento di prendere il controllo. Meriti di sentirti forte, energica e in equilibrio—sempre.



Grazie per avermi accompagnata in questo percorso. Se vuoi approfondire, condividere la tua esperienza o trovare ulteriori risorse, trovi tutto nel link al mio libro sugli ormoni qui: <https://amzn.to/3QE7WXu>



**Il cambiamento è nelle tue mani.
E la tua salute vale ogni scelta che farai per te stessa.**

