
Battiti e Risposte

Elvira Resciniti



*Come Affronta il Tuo
Corpo i Cambiamenti
Ormonali della
Menopausa?*

Come Affronta il Tuo Corpo i Cambiamenti Ormonali della Menopausa?

Benvenuta a una nuova puntata della nostra rubrica "Battiti e risposte", la rubrica dove esploriamo con cura e attenzione argomenti cruciali legati alla salute del cuore.

Oggi affrontiamo un tema che tocca molte di noi: i cambiamenti fisici durante la menopausa dovuti al cambiamento ormonale.

La menopausa non è solo un fenomeno legato alla fine dei cicli mestruali, ma un periodo di transizione caratterizzato da significativi cambiamenti ormonali, che possono avere diversi effetti sul tuo corpo. Questi cambiamenti sono principalmente dovuti alla diminuzione della produzione di estrogeni e progesterone da parte delle ovaie.

Effetti sul Sistema Cardiovascolare: Uno degli aspetti più importanti riguarda la salute del cuore. Gli estrogeni hanno un effetto protettivo sulle arterie, aiutando a mantenerle flessibili. Con la diminuzione di questi ormoni durante la menopausa, aumenta il rischio di sviluppare aterosclerosi, come dimostrato in studi come quello pubblicato nel "Journal of the American College of Cardiology" (1). Questo può

portare ad un aumento della pressione sanguigna e del rischio di malattie cardiache.

Variazioni del Metabolismo: Il metabolismo rallenta anche durante la menopausa, il che può portare ad un aumento di peso, in particolare attorno all'addome. Questo cambiamento di peso non è solo una questione estetica, ma può aumentare il rischio di diabete e malattie cardiache.

Salute delle Ossa: La diminuzione degli estrogeni può anche influire sulla salute delle tue ossa, aumentando il rischio di osteoporosi. Uno studio nel "Journal of Bone and Mineral Research" ha rivelato che le donne in post-menopausa hanno un tasso più alto di perdita ossea e fratture rispetto alle donne in pre-menopausa (2).

Ricorda, la menopausa è un processo naturale e, anche se può sembrare intimidatorio, conoscere e capire questi cambiamenti ti consente di prendere il controllo della tua salute.

Alla prossima puntata di "Battiti e risposte"!

Riferimenti:

1. "Menopause and Cardiovascular Disease: The Evidence", Journal of the American College of Cardiology. [Link all'articolo](#)
2. "Changes in Bone Density and Turnover after Menopause", Journal of Bone and Mineral Research. [Link all'articolo](#)