

Rossella Nappi

SULLA CRESTA DELL'ONDA



**IL LIBRO
CHE OGNI
DONNA
DOVREBBE
LEGGERE**

Cavalca la tempesta della
menopausa per vivere bene,
in forma, a lungo

FABBRI
EDITORI

Rossella Nappi

**SULLA CRESTA
DELL'ONDA**

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2019 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-915-8106-8

Progetto grafico di Davide Vincenti

Prima edizione Fabbri Editori: ottobre 2019
Seconda edizione Fabbri Editori: aprile 2022

SULLA CRESTA DELL'ONDA

Sommario

INTRODUZIONE	11
COME USARE QUESTO LIBRO	14
1. La verità, vi prego, sulla menopausa	19
COSA SUCCEDDE?	24
NATE PRONTE: L'ABC DELLA FERTILITÀ	27
PIÙ MESTRUAZIONI PER TUTTE: IL CICLO IERI E OGGI	33
BOX: CULTURA E NATURA	38
MENOPAUSA IN AVVICINAMENTO: PRONTE PER LA TRAVERSATA!	39
BOX: COME AFFRONTARE LA NOTIZIA	41
ACQUE CALME O AGITATE? LA MENOPAUSA SECONDO LE DONNE	44
TERRA IN VISTA! ARRIVA LA DIAGNOSI	48
A TU PER TU CON GLI ORMONI SESSUALI	52
• LE DOMANDE ALLA GINECOLOGA	60
2. Se succede troppo presto: la menopausa precoce	67
DI COSA PARLIAMO	70
MENOPAUSA PRECOCE PRIMARIA E SECONDARIA	71
BOX: MENOPAUSA PRECOCE E MATERNITÀ	75
LA MENOPAUSA DOPO IL TUMORE	77
3. Ormoni sì, ormoni no	85
ALCUNI (FALSI) MITI DA SFATARE SUGLI ORMONI	90
LA TOS TRA PASSATO E PRESENTE	98

BOX: LA MENOPAUSA, QUESTA SCONOSCIUTA	99
BOX: UNA QUESTIONE DI METODO	108
ORMONI SÌ: QUELLO CHE C'È DA SAPERE SULLA TOS	110
LA TOS VISTA DA VICINO	116
BOX: TOS. IN CHE FORMA?	120
RICAPITOLANDO: INDICAZIONI (E CONTROINDICAZIONI) ALL'USO DELLA TOS	128
ORMONI NO: LA MENOPAUSA SENZA ORMONI	133
STRATEGIE FARMACOLOGICHE NON ORMONALI	136
STILI DI VITA E CIRCOLI VIRTUOSI	138
• LE DOMANDE ALLA GINECOLOGA	145

4. Dalla A di ansia alla V di vampata 153

SUCCEDE AI PIANI ALTI:	
<i>i sintomi del sistema nervoso centrale</i>	157
BOX: MENOPAUSA E ANTIDOLORIFICI NATURALI	159
CHI HA ALZATO IL RISCALDAMENTO? LE VAMPATE DI CALORE	161
BOX: LE VAMPATE VISTE DA VICINO	162
S.O.S. VAMPATE. ISTRUZIONI PER L'USO	166
LE GUERRIERE DELLA NOTTE. I DISTURBI DEL SONNO	172
S.O.S. NOTTI DIFFICILI. ISTRUZIONI PER L'USO	174
CE L'AVEVO IN MENTE UN ATTIMO FA. I DISTURBI COGNITIVI E LA CONFUSIONE MENTALE	176
S.O.S. MEMORIA BALLERINA. ISTRUZIONI PER L'USO	177
NON BUTTIAMOCI GIÙ. ANSIA E DEPRESSIONE	178
S.O.S. DISTURBI DELL'UMORE. ISTRUZIONI PER L'USO	180

MAL DI TESTA DA INCUBO 182

S.O.S. MAL DI TESTA. ISTRUZIONI PER L'USO 183

QUELLO CHE SUCCEDDE UN PO' PIÙ GIÙ:

i sintomi dell'apparato URO-GENITALE 184

QUELLO CHE LE DONNE NON DICONO. LA SECCHENZA VAGINALE E IL DOLORE NEL RAPPORTO SESSUALE 187

S.O.S. DISTURBI INTIMI. ISTRUZIONI PER L'USO 188

MI SCAPPA LA PIPÌ. L'INCONTINENZA URINARIA 193

S.O.S. INCONTINENZA. ISTRUZIONI PER L'USO 196

UN ASCENSORE CHIAMATO DESIDERIO. LE ALTERAZIONI DELLA LIBIDO 197

BOX: LA SESSUALITÀ FEMMINILE 199

S.O.S. CALO DEL DESIDERIO. ISTRUZIONI PER L'USO 209

IL CORPO CHE CAMBIA:

dal rivestimento alle fondamenta 211

QUELLA SCONOSCIUTA ALLO SPECCHIO. L'AUMENTO DI PESO 214

S.O.S. CHILI DI TROPPO. ISTRUZIONI PER L'USO 217

IL CAMBIAMENTO A FIOR DI PELLE. EPIDERMIDE, UNGHIE E CAPELLI 219

S.O.S. PELLE E DINTORNI. ISTRUZIONI PER L'USO 220

SUCCEDE SOTTO LA PELLE. I DOLORI OSTEO-ARTICOLARI E MUSCOLARI 222

S.O.S. DOLORI ARTICOLARI. ISTRUZIONI PER L'USO 224

CAMBIAMENTI STRUTTURALI. L'OSTEOPOROSI 225

BOX: UN VIAGGIO DENTRO L'OSSO 226

S.O.S. SALUTE DELL'OSSO. ISTRUZIONI PER L'USO 233

TRASFORMAZIONI CHE CI STANNO A CUORE. IL RISCHIO CARDIOVASCOLARE	236
S.O.S. CUORE. ISTRUZIONI PER L'USO	238
• LE DOMANDE ALLA GINECOLOGA	242
 CONCLUSIONE	 245
FONTI DI INFORMAZIONE E DI APPROFONDIMENTO	252
NOTA DELL'AUTRICE	254
RINGRAZIAMENTI	255

INTRODUZIONE

Da tempo desideravo scrivere questo libro, un po' per raccontare il mio punto di vista personale sulla menopausa, frutto di un'esperienza sul campo e di un percorso professionale iniziato quasi trent'anni fa, un po' perché anch'io sono arrivata all'età giusta e sento sulla mia pelle che cosa significa veramente questo passaggio.

In un certo senso, è come se tutto ciò che ho imparato dai libri, dagli articoli, dalle conferenze, dalla didattica in università e da un mondo scientifico nel quale mi muovo come parte attiva, all'improvviso stia diventando realtà, una realtà vissuta in prima persona, che mi mette nelle condizioni di essere non più solo un medico, ma anche una potenziale paziente.

Le decine di migliaia di donne che ho accompagnato, consigliato e curato in questi anni mi hanno dato e insegnato tantissimo, ma adesso che anch'io sono giunta al punto, di sicuro mi trovo ad apprendere qualcosa in più. E questa è senz'altro una grandissima opportunità, che in futuro mi potrà aiutare a condurre ricerche più centrate sulle esigenze delle donne di oggi, fornendomi tutta la sensibilità di cui c'è bisogno per affrontare le sfaccettature di un periodo decisivo come quello che io stessa sto vivendo, nella speranza di riuscire a curare meglio.