

Specchio

n.164

A CURA DI
FRANCESCA FORZACONTATTO
www.lasatira.it/specchio

La fine dell'età fertile rappresenta per ogni donna una fase di non facile transizione. Ma nel dibattito pubblico il tema è oggetto di censura, imbarazzi, stereotipi: perché?

Menopausa, parliamone

PAOLA TAVELLA

La menopausa rappresenta un rebus biologico e antropologico, non sappiamo del tutto come funziona, eppure è uno dei principali cambiamenti fisiologici nella vita femminile, un complesso insieme di fattori genetici, ormonali e ambientali che segna la fine del periodo riproduttivo, e l'inizio di mutamenti con grandi conseguenze sull'apparato osteo-articolare, cardio-vascolare e sulle condizioni di salute in generale. Oltre alle donne, riguarda pochi cetacei e pochissimi primati, fra i quali ha la funzione di evitare che madri e figlie siano in cinte contemporaneamente, così le anziane possono aiutare le giovani a allevare i piccoli. Uno studio recente su cinque specie di cetacei (globicefalo di Gray, orca, pseudo orca, narvalo e beluga) mostra che, mentre maschi e femmine fertili sono distratti dall'amore, le nonne e le bisnonne, fortissime, guidano i branchi, così come fanno pure le scimpanzé Ngogo.

La menopausa umana è un argomento coper-

to da censura, imbarazzo e stereotipi misogini, tanto che è difficile lamentarsene perfino con la ginecologa. Per esempio il 75 per cento delle signore occidentali soffre per le vampate di calore, ma sono una su dieci le donne giapponesi che ammettono di averle - ovviamente anche loro hanno le vampate, solo che non ne fanno parola.

Ora però l'aspettativa di vita è cresciuta, per le donne italiane attualmente è di 84 anni (negli anni Sessanta era di 69) l'età media della menopausa statisticamente è 52 anni, le donne lavorano fino a 67, e quindi la post-fertilità dura trent'anni, durante i quali le signore sono attive da ogni punto di vista, e molte di loro hanno raggiunto posizioni di rilievo in media, nella politica, nella scienza, per questo ora il discorso sulla menopausa esce dall'ombra e diventa mainstream. "Lancet" ha appena pubblicato un fascicolo sulla menopausa, in Uk si parla di "Menopause Revolution", il Parlamento ne discute su iniziativa della laburista Carolyn Harris, Chan-

nel 4 produce una serie di documentari. Anche in Italia Martina Semenzato, presidente della commissione femminicidio del Senato, ha presentato una mozione per combattere «tabù e disparità anche in ambito medico», chiedendo un piano Stato-Regioni, attività diagnostica, prevenzione dei rischi. Il punto è proprio la disparità, ovvero che trattandosi della vita e della salute femminile si investe poco e si fa scarsa informazione. Lo conferma Raffaella Pajalich, endocrinologa, psicoterapeuta, membro del direttivo della Società di Medicina Narrativa: «C'è un problema culturale. In Italia siamo molto indietro, pochi ginecologi prescrivono la terapia ormonale sostitutiva (TOS). È considerata una terapia che puoi fare come non fare. Certo, la menopausa non è una malattia, ma il punto è che porta malattie. C'è un gap geografico e culturale, le donne sono più curate al Nord, al Sud non trovano i medici disponibili».

CONTINUA A PAGINA 8

IV

Volte metropolitane
La vita che scorre sotto Milano

STEFANO D'ANDREA

VI



Olindo, Rosa e la strage di Erba
Nuovo processo?

GIANLUIGI NUZZI

VII



Emma Dante
"Il mio teatro è sfacciato"

LIVI A GROSSI

IX

I social, mia figlia e l'orrido mondo delle chat anonime

FRANCESCA SANTOLINI

XI



Gilles Kepel
"Cacciato perché non sono woke"

ALAIN ELKANN

S

Questa settimana

FRANCESCA SFORZA

Il bello di quest'epoca in cui non si può più dire niente è che si può parlare di tutto, anche della menopausa. Per interessando ogni donna del mondo di età compresa fra i 49 ai 54 anni, la menopausa è un odegli argomenti più accuratamente evitati non solo nelle conversazioni, ma negli studi, nei report scientifici e persino nei colloqui con i ginecologi. Del resto, se si va a consultare un'apagina a casu Google per assumere informazioni (e parliamo di siti di poli clinici, ospedali, strutture sanitarie, non di cataloghi del Postmarket) è tutto un «causa precisa di questi sintomi vasomotori non è nota», «non è chiaro se si possa ricondurre tutto ai bassi livelli di estrogeni», «al proposito gli studi di disposizione sono lacunosi», «neanche ci trovassimo davanti all'ultimo orbo passato dal rinoceronte all'uomo».

Come è possibile che nell'epoca in cui si stanno addestrandogli un'ano di a rispondere a toni ai premi Nobel, ci siano ancora tanti punti oscuri riguardo una condizione che interessa qualche miliardo di persone da almeno qualche milione di anni? È davvero difficile levarsi dalla mente il sospetto che se non si trattasse di donne qualche sforzo in più sarebbe stato fatto. Ed è però segno della vitalità dei tempi che adesso si cominciano a farlo, grazie all'avanzamento della medicina di genere, alla maggiore presenza di donne nella ricerca e anche alla fragilità della conversazione maschile, tanto a cordi argomenti che persino di battiere di menopausa può essere un modo di accendere una serata. —



ILLUSTRAZIONE DI MARIANNA

Celebrità

“The Big M.” La battaglia di Oprah ha svegliato l'America

SIMONA SIRI

A 48 anni – quindi ben 22 anni fa visto che ora ne ha 70 - Oprah Winfrey attraversò un periodo difficile. Da un giorno all'altro incominciò a non stare più bene, smise di dormire e iniziò ad avvertire intense palpitazioni cardiache. Spaventata, si rivolse a cinque dottori diversi, compreso un cardiologo che le fece un angiogramma. I medici le prescrissero farmaci per il cuore, nonostante non avessero alcuna spiegazione per i suoi sintomi. «Nessuno di loro menzionò la perimenopausa o la menopausa come possibile causa, sebbene ci siano studi che dimostrano come i sintomi cardiaci siano presenti nel 40% delle donne che stanno entrando in menopausa». Quale che sia, un'altra donna sarebbe stata felice di sapere che almeno non stava morendo di infarto. Non Oprah, che evidentemente non è la donna più potente e seguita dell'intrattenimento americano a caso. Lei ci si buttò a capofitto e fece della menopausa la sua personale crociata di sensibilizzazione, un po' allo stesso modo in cui fece e continua a fare con il peso e il dimagrimento. La sua illuminazione deriva anche dalla scoperta del libro *The Wisdom of Menopause* della dottoressa Christiane Northrup: è grazie a questa lettura che Oprah dice ancora oggi di aver dato un senso alle sue sensazioni e ai suoi sintomi definiti da lei stessa «angoscianti». «Non ero più io, avevo perso smalto, non ero vivace. Tutto il mio mondo si era attenuato di un paio di tacche. Avevo difficoltà di concentrazione e non riuscivo neanche a leggere, una delle mie passioni. Grazie al cielo scoprii la terapia ormonale sostitutiva: fu come un osquarciodi blu nelle tenebre».

Avanti veloce e siamo a oggi: Oprah è una donna nel pieno della sua missione per educare le donne ai rimedi a cui si può

correre per i sintomi della menopausa, ma anche per sensibilizzare gli uomini su questo aspetto inevitabile della vita femminile. «Se non avessi preso gli estrogeni sarei andata in depressione», ha detto direttrice sottolineando come sintomi di salute mentale, perdita di concentrazione, forti emorragie, aumento di peso e persino dolori articolari sono alcuni degli oltre 30 sintomi meno conosciuti della perimenopausa e della menopausa. Sulla sua rivista *Oprah Daily* l'argomento è trattato ormai mensilmente, così come sono frequenti gli incontri che organizza con altre donne e che poi vengono poi trasmessi su *OprahDaily.com*. In uno degli ultimi sul palco sono trovate la giornalista Maria Shriver, Drew Barrymore, Gayle King e la dottoressa Sharon Malone e Heather Hirsch; tutte a porre domande su *The Big M*, «per dare il via alla nuova guida sulla menopausa», come cita lo slogan.

Ma se Oprah è stata la prima, oggi non è certamente l'ultima e anzi, viene quasi il sospetto che parlare di menopausa siadi-

ventato produttivo, in termini di visibilità ed economicamente. Naomi Watts, entrata in menopausa molto presto, a 36 anni, oggi che ne ha 54 ha creato una linea di prodotti - Stripes - che vanno dal lubrificante vaginale alle capsule per rinfoltire i capelli, e che lei pubblicizza personalmente, con interviste attraverso i suoi canali social. Per non parlare di Drew Barrymore, Cameron Diaz e Gwyneth Paltrow: hanno tutte e tre investito nella start up Evemow, un servizio di telemedicina che nel primo giro di finanziamenti ha raccolto 28,5 milioni di dollari. Michelle Obama di menopausa ha parlato nel suo podcast, raccontando delle sudorazioni notturne, sperimentate addirittura a soli 30 anni, Kim Cattrall ne ha parlato in varie interviste, così come Gillian Anderson: «Ero abituata a riuscire a bilanciare molte cose all'improvviso mi sono sentita come se non potessi gestire nulla, completamente sopraffatta. Quando ne ho parlato con uno specialista, mi ha detto che spesso riceve telefonate da donne CEO che urlano al telefono: "Ho bisogno di aiuto adesso! Sto impazzendo!" Ed è assolutamente vero. Mi sentivo come se qualcun altro avesse preso il controllo del mio cervello».

È in corso, insomma, quello che Gwyneth Paltrow ha definito un "rebranding" ovvero un tentativo di spogliare la menopausa di tutti i connotati negativi che ha avuto fino a oggi - vergogna, imbarazzo, vecchiaia, - per riappropriarsene, facendola diventare non solo un'esperienza comune e naturale, ma addirittura positiva. Nelle parole di Oprah: «Tante donne hanno scoperto che questo è il momento per reinventarsi dopo anni passati concentrate sui bisogni di tutti gli altri». —

Argomento tabù

- 1**
Cos'è
La menopausa è la fine del periodo fertile della donna. Cessa la produzione di follicoli ovarici (con la fine del ciclo mestruale) e anche quella di estrogeni
- 2**
"Rebranding"
I sintomi possono essere severi ma con il giusto supporto, anche farmacologico, si ritrova l'equilibrio. Ed è l'inizio di un nuovo corso dal sapore di libertà
- 3**
Podcast e libri
Di menopausa ha parlato apertamente Michelle Obama nel suo podcast. Ma non è la sola celebrità ad avere infranto il tabù in rete, inteso con un libro
- 4**
Scienziati a congresso
Il 19° Congresso mondiale sulla menopausa si terrà a Melbourne, in Australia, il prossimo 19 ottobre. Si discute il futuro della ricerca e della pratica clinica



La stagione del privilegio

PAOLA TAVELLA

SEGUED'APAGNA I
Parecchi ginecologi sono poco informati, poi ci sono quelli che spaventano le pazienti, mi arrivano quotidianamente donne che sono state sconsigliate. Un bel guaio, perché io vedo le signore quando hanno già un problema che invece poteva essere prevenuto». Pajalich spiega che l'uso della terapia ormonale sostitutiva ha avuto una brusca battuta d'arresto in seguito al Wo-

men's Health Initiative (WHI), un grande studio randomizzato e sponsorizzato dal National Institute of Health (NIH) per valutare il ruolo della TOS che ha lo scopo di proteggere la salute cardiovascolare e ossea delle donne. Iniziato nel 1991, avrebbe dovuto durare 15 anni ed era finanziato per 725 milioni di dollari. Ma nel 2002 lo studio fu bruscamente interrotto a causa di un aumento statistico di cancro al seno. Il *New York Times* titolò: "Uno shock

per il sistema medico". E così dal 2003 e per più di dieci anni le prescrizioni ormonali per le donne in menopausa si ridussero fin quasi a sparire, e le pazienti vennero lasciate in balia dei loro sintomi e della progressiva perdita della salute. Ma lo studio WHI è stato condotto correttamente? No, spiega Pajalich, ed è incredibile che non sia stato ripetuto: «Ha rappresentato una pietra tombale sulla terapia ormonale sostitutiva, ma era molto malcondotto in tutti i suoi

aspetti, compresa la scelta del campione. Oggi siamo certi che l'allarme era infondato, l'interruzione della prescrizione della TOS ingiustificata. Si è trattato di un caso unico di sospensione improvvisa planetaria di una terapia così utile, una vera e propria omissione terapeutica».

Le conseguenze della menopausa non sono solo fisiche, ma anche psicologiche e emotive. Il cambiamento arriva proprio nell'età in cui una donna ha finalmente la sicurezza

e la situazione familiare che le permetterebbero di fare carriera, e invece rischia di essere sabotata dalla *foggy brain*. Uno studio inglese del 2021 ha messo in luce che più della metà delle donne di successo nelle carriere finanziarie teme una ulteriore promozione per via dei sintomi della menopausa. Fra questi l'insonnia, che tortura molte, le rende svegliate sul lavoro e insofferenti agli orari. «Non sono diventata corrispondente dagli Stati Uniti al momento giusto,



Anna Paola Cavalieri / L'intervista

La Cenerentola della ginecologia "Il campo col minor numero di studi scientifici"

MARIA CORBI

Anna Paola Cavalieri, ginecologa, dottorato di ricerca in Psico-neuroendocrinologia della riproduzione e della sessualità, da 25 anni si occupa di menopausa, «la Cenerentola della ginecologia», come dice lei. «Nella letteratura medica è il campo dove ci sono meno studi scientifici». Per Mondadori ha scritto sul tema il libro *Senza paura di cambiare*.

Sottovalutata e poco indagata perché riguarda le donne?
«Il fatto è che la fine dell'età fertile viene considerata un ostacolo. Perché alla medicina la donna interessa fino a che serve alla riproduzione della specie, almeno nella cultura occidentale. Sa che molte donne non lodicono al partner?». **Qualcuno dirà che si butta tutto in femminismo, anche la biologia...**

«La verità è che se la menopausa l'avesse ro gli uomini, le terapie sarebbero molto più accettate».

Questa percezione psicologica di "perdita" si accompagna a reali cambiamenti del corpo, giusto?

«Un momento di passaggio complicato, può non essere facile, anche se le menopausa non sono tutte uguali. Però ti fermi a pensare e a fare bilanci, per questo è importante pensare a come rendere migliori gli anni che verranno».

Come renderli migliori?
«Occorre cambiare alcune abitudini».

Quali?
«L'attività fisica deve diventare una costante nelle nostre giornate, non la palestra una volta a settimana. Ma acquisire uno stile di vita attivo, camminando, facendo le scale, andando a ballare. E poi bisogna inserire dei programmi mirati a proteggere ossa e muscoli che risentono del cambiamento ormonale. Quindi fare attivi-

Classe '73, Anna Paola Cavalieri si è laureata in Medicina alla Sapienza ed è specializzata in psiconeuroendocrinologia della riproduzione e della sessualità



“

Le menopausa non sono tutte uguali. Sicuramente però ti fermi a pensare e a fare bilanci

La terapia ideale va costruita sulla donna e cura prima i sintomi ma a lungo termine protegge cuore e ossa

tà di contro resistenza, ossia scale pesi, camminare in salita. Insomma sovraccaricare il muscolo e le ossa. Questo due o tre volte a settimana. Altre attività sono il pilates, lo yoga, lo stretching. Per stimolare tutti gli apparati».

Dieta?

«Ogni donna deve avere un suo piano nutrizionale, ma in generale occorre dare attenzione alle proteine che sono importanti per mantenere alto il metabolismo. Ridurre i carboidrati, scegliere farine integrali meglio che bianche».

Lei dice proteine, ma molti medici allertano sui danni delle diete troppo proteiche e sulla carne. Che fare?

«Variare le proteine, latticini, uova, legumi, non solo carne. Ed è importantissimo esporsi alla luce del sole».

Anche qui, i dermatologi ci dicono di andarci piano...

«Per attivare la vitamina D basta anche stare 10 minuti al sole tutti i giorni. Gli studi dicono che basta esporre braccia décolleté e viso. Meglio la mattina presto, magari facendo una passeggiata in maniche corte e a visoscoperto».

In menopausa molte donne lamentano insonnia. Cosa si può fare?

«Nella donna la carenza di progesterone rende dormire più complicato. Quello che possiamo fare è cercare di andare a letto sempre alla stessa ora, esporci al sole la mattina, evitare sostanze eccitanti il pomeriggio, come il tè, il caffè, il cioccolato. Evitare alcool che peggiora la qualità del sonno, cercare di cenare presto e non troppo pesante».

Cosa può fare la chimica?

«Ci aiuta quando queste difficoltà diventano pesanti. La terapia ormonale sostitutiva a ripristinare i livelli ormonali nel sangue quando la carenza genera dei sintomi importanti».

Quante donne scelgono la

Tos?

«In Italia solo il 5 per cento delle donne, mentre tra le ginecologhe e le mogli di ginecologi la percentuale sale al 50 per cento. Questo dovrebbe far riflettere».

È vero che oggi le terapie si sono ampliate?

«Sono molti i farmaci che possiamo usare. La terapia ideale va costruita sulla donna. Si inizia per curare i sintomi, ma a anche un effetto di protezione a lungo termine sul sistema cardiovascolare, sull'osso e sul cervello».

Cosa è il Dea, considerato oggi l'ormone della longevità?

«È un ormone androgeno ma lo troviamo anche nelle donne. Inizia a scendere dopo i 35 anni. Negli studi centenari è stato visto che hanno livelli di dea più alti rispetto alla popolazione generale. Il dea ha anche l'effetto di aumentare la massa muscolare e quindi è stato usato in maniera impropria nello sport. E in Italia oggi è vietato per la legge antidoping, disponibile solo in ovuli vaginali a basso dosaggio».

Che s'intende con "foggy brain"?

«I sintomi più comuni: insonnia, perdita di memoria, difficoltà a concentrarsi, ansia, in qualche caso attacchi di panico. Sono sintomi neurologici che iniziano nel cervello, anche le vampate sono tra questi. Ma il cervello un'ora è capace di adattarsi e quindi dopo qualche anno i sintomi migliorano perché si creano dei circuiti neurali nuovi. La "foggy brain" spaventa, pensi che stai perdendo colpi, che vai verso una demenza, che non sei capace di fare il tuo lavoro. Già solo spiegare questo aiuta le donne a capire e a guarire. Quello che è veramente dannoso, della menopausa, è non parlarne». —

© PIRELLA GÖTTSCHE LOWE

quando ne avrei avuto tutti i diritti e le capacità perché sono andata in menopausa e dormivo due ore per notte, quindi quel posto è andato a un maschio», mi ha raccontato una collega. La mancanza di estrogeni in oltre atrofizza progressivamente gli organi genitali, li inaridisce, predispone alle cistiti ricorrenti, assesta un colpo mortale al desiderio e quindi alle relazioni sessuali. «I vecchi ginecologi degli anni Settanta, quelli non influenzati e spaventati dallo studio WHI, lo sapevano - dice Pajalich - e prescrivevano ormoni locali in forma di gel galenici».

Il femminismo degli anni Settanta, messo al mondo per lo più da donne giovani, teo-

L'autrice



Originaria di Genova, classe 1958, Paola Tavella è una giornalista ed un'attivista femminista da sempre in prima linea nelle battaglie per le pari opportunità e contro la violenza sulle donne: temi ai quali ha dedicato varie inchieste e numerosi libri

rizzava che la menopausa fosse una liberazione dalla fatica di gestire la vita riproduttiva. Germaine Greer in *L'Ennucio femmina* scrive che è come l'autunno: «Un tempo lungo, dorato, più mite e più caldo dell'estate, la stagione più produttiva dell'anno». Gloria Steinem in *Oltre i sessanta* (Vanda) parla di un inaspettato senso di liberazione, un nuovo confine della vita dove le donne non vedono l'ora «di scambiare la moderazione con l'eccesso, la spavalderia con la franchezza e i progetti con l'ignoto». Diventare invisibili allo sguardo maschile, che esprime desiderio ma anche violenza, oppressione e controllo, può essere un grande sollievo e l'inizio di un tem-

po di autorevolezza, saggezza, magia, come sostiene il movimento delle Cronos negli Stati Uniti, che celebra con danze e libagioni la fine del mestruo. Una forma di privilegio riservato alle donne nella terza fase della luna viene dall'antichità e resiste ad esempio in Nigeria, Togo, Ghana e Benin dove si pratica il voodoo e dove solo le anziane possono intrattenere rapporti diretti con le divinità, quindi detengono un enorme potere, sono venerate e rispettate. Alcune antropologhe sostengono che la menopausa rappresenta un vantaggio evolutivo e creativo. Nella preistoria e durante le glaciazioni, i più difficili per la sopravvivenza della specie umana,

le donne che non potevano più restare incinte procuravano cibo, trovavano sorgenti d'acqua, assicuravano la salute delle comunità e, potendo dedicarsi a qualcosa che non fossero gli uomini e i bambini inventarono l'arte, la scrittura, la manifattura.

«Infatti non si tratta di rifiutare una stagione della vita che può avere i suoi vantaggi, ma di ridurre i sintomi, limitare i fastidi e prevenire le malattie - conclude la dottoressa Raffaella Pajalich - Dobbiamo aumentare il tempo buono, senza infemmità, rispetto alla durata totale della vita. Che senso ha arrivare a 85 anni se a 72 non riesci più a camminare?». —

© PIRELLA GÖTTSCHE LOWE