

## **Da sovrappeso a sportiva: così è cambiata la mia vita (nonostante la menopausa)**

Le vostre lettere alla nostra redazione

Ho cinquant'anni, un lavoro di responsabilità con viaggi all'estero, e una lunga storia di obesità e sofferenza alle spalle...

Sono nata settimina, pesavo pochissimo, ma poi mi hanno rimpinzato di cibo a dismisura, fino a farmi diventare cicciottella e cicciona fin dalla più tenera età. Tra me e la ginnastica non c'è mai stata una grande passione, forse per via di quel senso di difficoltà al movimento, per la vergogna di un corpo ingombrante, per la fatica a muovermi. Eppure ho sempre amato la danza e ho sognato fin da bambina di diventare una ballerina.

Ho sempre avuto dei cicli irregolari, abbondanti, problemi di irsutismo, insomma un vero calvario. Non mi sono mai sentita femminile, desiderabile, a causa dei miei disagi fisici. Il mio rapporto col cibo è stato molto conflittuale, perché il cibo mi ha compensata delle mie carenze vitali... Non so dire quante diete ho iniziato, quanti specialisti ho consultato, quanti soldi ho buttato senza sentirmi motivata o sollevata.

Poi, a quarantasei anni, il tracollo: sudorazioni notturne, umore in picchiata, fragilità emotiva. Mi sono ricordata di mia madre e del terribile periodo del suo climaterio e poi della menopausa. Qualche amica più grande di me, ancora di bell'aspetto, ha iniziato a parlarmi di ormoni.

Ho consultato diversi ginecologi, che mi hanno prescritto terapie ormonali non adatte a me: sono stata molto male. Ma mi sentivo ripetere che la terapia prescritta era ottima e ben tollerata da tutte le altre pazienti, quindi pensavo di essere io il problema.

Dopo aver letto per giorni e giorni informazioni sui sintomi del climaterio e della menopausa, in occasione dell'ennesima visita ginecologica ho chiesto alla dottoressa di turno cosa pensasse di una terapia più personalizzata rispetto a quella prescritta, magari con uso di una pomata al testosterone (riguardo al quale avevo letto articoli convincenti sul sito della professoressa Graziottin).

Ho visto una persona inorridita davanti a me, che con un tono autoritario e quasi sgarbato mi ha risposto: «Io non prescrivo questa sostanza, e non inizierò certo con lei a discutere sui benefici o sulle controindicazioni. Se vuole si rivolga alla collega che ne raccomanda l'uso».

Detto, fatto: e la fortuna mi ha dato una mano, perché quando all'uscita dall'ambulatorio ho chiamato lo studio della professoressa Graziottin si era appena liberato un posto per il giorno seguente.

E così è iniziata la mia nuova vita. Una visita approfondita, chiara, esplicativa nell'illustrare vantaggi e svantaggi degli ormoni, accordo e impegno a osservare dieta e movimento fisico quotidiano, controlli periodici.

Non ho avuto nessun problema a iniziare questo nuovo percorso, perché per la prima volta mi sono sentita capita, ascoltata, aiutata, motivata: e di risultati ne ho avuti parecchi, e tutti positivi e soddisfacenti. Non avrei mai creduto che una pillola così leggera potesse aiutarmi tanto...

Ho iniziato a frequentare una palestra, mi sono iscritta a svariati corsi fino a quando ho trovato

quello che mi ha fatto battere il cuore e tornare bambina: step coreografico, un mix di danza e musica che ha ridato vita al mio vecchio sogno. Ballare su quella tavoletta mi rende felice, mi sento leggera, vedo il mio corpo agile e scattante come ho sempre sognato.

Sorrido a tutti, sono positiva e amichevole.

Ho cinquant'anni e me ne sento trenta, mi guardo allo specchio e vedo una giovane donna, il mio corpo è cambiato in meglio, mi sento molto femminile, sono piena di energia e soprattutto sto riscoprendo la vita in tutti quegli aspetti che non ho vissuto e che mi erano sempre mancati. «Tu chiamale, se vuoi, emozioni...»: è proprio vero, e me le vivo tutte!

Grazie professoressa, è proprio vero che parlando con lei ci si appassiona alla propria salute.

Viola