

## **Menopausa anticipata: come ho superato un momento difficile**

Le vostre lettere alla nostra redazione

Il senso di responsabilità verso la propria vita e la propria salute è il primo fattore per affrontare piccole e grandi malattie e momenti delicati di passaggio della nostra vita di donne.

Ho 48 anni e, nel giugno di 3 anni fa, ebbi il primo blocco ovarico durato qualche mese, caratterizzato da vampate, irritazione e disagio. I medici non mi prescissero niente, salvo esami ormonali. Il ciclo riprese, ma a singhiozzo, e, nei periodi senza di esso, le vampate non mi davano tregua. In seguito effettuai una densitometria ossea e altri esami ormonali, ma senza assumere farmaci; mi fu solo consigliato di espormi al sole appena potevo, per la carenza di vitamina D, e un integratore. Nel novembre 2014 ero senza ciclo da 2 mesi, ancora più devastata da vampate fortissime, irritazione ed insonnia. Sentivo che non avevo il giusto ascolto dai medici.

Conosco la professoressa Graziottin da 20 anni, tramite la sua divulgazione e i suoi libri che ho letto per piacere personale e professionale. Inoltre sono sempre informata, tramite il suo sito, delle novità che vuol trasmettere sulla cura della donna, oltre alle riflessioni sui vari temi che tratta e che toccano il cuore.

Me lo dicevo da sempre: quando sarò in menopausa, sarà lei che mi curerà. Non ho avuto figli, purtroppo, ma almeno che questa età delicata della mia esistenza la possa vivere da principessa. E così è stato ed è. Nel novembre dell'anno scorso ho chiamato il suo studio per fissare il primo appuntamento. La segretaria mi ha inviato una lunga serie di esami da fare, ed io ero sempre più emozionata, in attesa dell'incontro con la professoressa. Quando me la trovai davanti, sentii subito l'empatia e la spontaneità con la quale sa metterti a tuo agio e sa comunicare al cuore. Rimase sbalordita quando le dissi che nessun medico dopo 3 anni mi aveva prescritto niente. Dalla densitometria ossea emergeva un'osteoporosi ad alcune vertebre della colonna e ai femori, dagli esami del sangue risultavano la vitamina D sotto i livelli minimi e gli estrogeni inesistenti. Alla visita ginecologica trovò inoltre un ipertono del muscolo vaginale, problema che mi ha sempre creato dolore sia nelle visite che nei rapporti sessuali e mai diagnosticato prima. Finalmente quel dolore aveva un nome!

Inoltre con mio grande stupore la professoressa mise insieme 3 valori del sangue alterati considerando una sensibilità al glutine, che poteva contribuire all'infiammazione addominale. Mi prescrisse subito la pillola per riavere la dignità dei miei ormoni, una lunga lista di farmaci e integratori, una dieta priva di glutine, un ciclo di riabilitazione del pavimento pelvico e movimento fisico quotidiano. Ho seguito con precisione asburgica quello che mi disse e prescrisse. La professoressa Graziottin ha una competenza infinita, ma sta a noi e al nostro senso di responsabilità "fidarci e affidarci" alle cure e seguirle alla lettera. Dopo 2 mesi di terapia, in occasione del primo controllo, ero un'altra; mi sentivo leggera e rinata. E la visita me lo confermò. Tutt'ora sono in cura e mi sento sempre meglio. Tramite queste righe, volevo ringraziare la professoressa Graziottin ed esprimerle il mio affetto e la mia riconoscenza per come si è presa cura di me; e vorrei dire a tutte le altre donne che la menopausa è un momento

delicato, a volte difficile, ma le cure ci sono e possiamo gustare e vivere la nostra identità di donna anche quando questo momento arriva troppo presto. Continui così, professoressa Graziottin, a prendersi cura di noi donne, corpo e cuore.

Un abbraccio,

S.T.