

## **Menopausa: perchè viverla in grigio, se la si può vivere a colori?**

Le vostre lettere alla nostra redazione

Sono felice di far conoscere la mia esperienza, poiché nella mia vita professionale e nell'impegno associativo ho dedicato sempre un'attenzione particolare alle donne e alla "parità" intesa in senso effettivo, non come negazione delle differenze, ma come rispetto delle esigenze e delle specificità. Ritengo pertanto giusto testimoniare questa fase della mia vita legata alla menopausa: può divenire un'esperienza straordinaria, una somma di consapevolezza ed energia, se si sa come affrontarla.

Mi sono recata dalla professoressa Graziottin dopo un anno dalla scomparsa del ciclo, su consiglio di un'amica che è sua paziente e che avevo visto rifiorire.

Inizialmente avevo scelto di accettare il cambiamento senza darvi peso, ritenendo che il mio fisico fosse in condizione di affrontare da solo il grande passo. Avevo consultato tre medici, uno generico e due ginecologi: due di essi (una giovane ginecologa e il medico di famiglia) avevano condiviso la mia impostazione, anche perché non presentavo sintomi particolari.

Per un anno tutto è andato abbastanza bene. Poi, improvvisamente, è stata una catastrofe: dapprima si sono resi evidenti gli effetti della mancanza di elasticità della pelle e delle mucose, sia sul viso, sia sul corpo, sia infine sui tessuti interni, con difficoltà legate all'apparato urinario. Poi sono emersi problemi di secchezza vaginale, che hanno praticamente azzerato il mio desiderio sessuale. Infine, sono iniziati sbalzi di pressione e brusche variazioni dell'umore, chiaramente anche in conseguenza degli altri sintomi.

Insomma, a un certo punto, pur essendo una donna positiva e sempre orientata a sorridere alla vita, mi sono sentita spenta e invecchiata di dieci anni. Ho iniziato a prendere qualche chilo, a non avere più la forza di fare sport, ho perso l'entusiasmo per il lavoro e ho iniziato a non riconoscermi più.

Finalmente mi sono decisa e sono andata dalla professoressa. Da quando ho deciso, in verità, non ho avuto più dubbi: ho vissuto questa scelta come un regalo che mi stavo facendo, una cosa per me.

Su consiglio della professoressa, ho subito iniziato la terapia ormonale sostitutiva, unitamente a una serie di integratori. Inoltre ho ripreso a camminare con regolarità.

Dopo appena un mese, mi sono sentita rinascere. Il mio viso, la mia pelle sono diventati di nuovo tonici, in barba a ogni trattamento estetico. Ho ricominciato a sentirmi me stessa. Ho nuovamente provato desiderio. Insomma, sono di nuovo io... felicissima!

E' necessario prendersi cura di sé: accettare con consapevolezza e gioia l'età per quella che è non può significare abbandonarsi! Non lo faremmo in presenza di tante diverse patologie. Siamo abituate a prenderci cura del nostro essere nelle altre fasi della vita, ad esempio in gravidanza: perché non dovremmo farlo in menopausa per preservare la nostra femminilità, l'energia, l'entusiasmo?

E non vale la pena di provare i primi sintomi: è meglio pensarci prima!

Una pittrice