

## **Menopausa: dal disagio al benessere, grazie alla terapia ormonale sostitutiva**

Le vostre lettere alla nostra redazione

Mi chiamo Margherita, e voglio lasciare un commento su cosa penso della menopausa.

Ho 60 anni e sono affetta da una forma leggera di sclerosi multipla che mi affligge da circa 40 anni: ma posso ancora camminare, anche se mi aiuto con una stampella o col braccio di mio marito, o con l'aiuto di qualunque volenteroso disposto a darmi un "passaggio".

La mia menopausa è cominciata a 50 anni. Ero assolutamente contraria a prendere farmaci o altro per allungare la mia giovinezza, ignorando gli effetti di cui avrei potuto soffrire.

Così, a "mani nude", iniziai il mio passaggio del mar rosso verso la terra promessa. Ma di promesso, mi accorsi cammin facendo, non c'era proprio nulla. Anzi, ben presto cominciai a dormire sempre meno, la mia pelle diventava sempre più secca e sensibile, ero sempre stanca e non avevo più l'energia di prima.

Poi, parlando con un gruppetto di mie conoscenti, venni a sapere che era possibile iniziare la terapia ormonale sostitutiva: loro la facevano già e ne erano entusiaste.

Finalmente mi ero convinta: andai dal ginecologo, che mi fece fare alcuni esami, come la mammografia, e in seguito mi prescrisse un ormone adatto a me. La sera seguente presi la mia prima pastiglia. Poi il tempo passò, e gli anni pure, senza nessun problema riguardo alla terapia ormonale: migliorò invece la mia vita e vissi tanti momenti felici. Recuperai l'intesa con mio marito, il sonno e con esso la voglia di fare esercizio fisico regolare, allontanando così lo spettro dell'osteoporosi.

Ora, dopo anni di assunzione, non ho nessuna voglia di smettere e posso dire che fare la terapia ormonale sostitutiva è molto meglio che non farla!

Margherita