

Cervello efficiente anche in menopausa? Decisivi gli ormoni e gli stili di vita

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi del video e punti chiave

I due anni di lockdown hanno avuto un effetto pesante sulle donne italiane: deterioramento cognitivo, aumento di peso, glicemia alterata sono in netto aumento. Come proteggere, in particolare, la salute del cervello dopo la menopausa? Le over 50 hanno due alleati fondamentali: ormoni e stili di vita. Grazie ad essi le funzioni cognitive si possono mantenere intatte fino a tarda età.

In questo video, la professoressa Graziottin illustra:

- le cinque strategie chiave per la protezione del cervello in menopausa: terapia ormonale su misura, movimento fisico quotidiano, pochissimo alcol, zero fumo, apprendimento continuo;
- gli effetti diretti (su neuroni e glia) e indiretti (sulla qualità del sonno) che una TOS iniziata tempestivamente produce sulla salute cerebrale;
- i due decisivi benefici di una camminata quotidiana, preferibilmente di primo mattino: riduzione della neuroinfiammazione (che predispone alla depressione, alla demenza e al Parkinson); ottimizzazione del bioritmo di produzione della melatonina, della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca (tutti fattori essenziali di un sonno ristoratore);
- per quali motivi biologici le donne devono bere poco vino, e comunque meno degli uomini;
- come il fumo accresca il rischio di molte forme di tumore, fra cui il carcinoma della vescica;
- perché imparare sempre qualcosa di nuovo – da una lingua straniera a uno strumento musicale, dal tango al giardinaggio – è un formidabile fattore di longevità in salute e lucidità.