

Il ruolo della medicina dello stile di vita nella salute della menopausa

Scheda 2: Attività fisica e menopausa

Queste schede informative si basano sul “White Paper” dell’IMS “The Role of Lifestyle Medicine in Menopausal Health: A Review of Non-Pharmacologic Interventions (2025)”. Esse forniscono informazioni chiare e pratiche sulle sei aree chiave della medicina dello stile di vita — alimentazione sana, attività fisica, benessere mentale, astensione da sostanze nocive, sonno ristoratore e relazioni soddisfacenti — per promuovere salute e benessere durante e dopo la menopausa.



La Giornata Mondiale della Menopausa si celebra ogni anno il 18 ottobre.

Introdotta nel 2009 dalla Società Internazionale della Menopausa (IMS), è una giornata di sensibilizzazione a livello globale che pone l'attenzione sulle sfide che le donne affrontano durante la transizione menopausale e mette in evidenza i progressi nella ricerca, nell'educazione e nelle risorse disponibili.

In qualità di società promotrice della Giornata Mondiale della Menopausa, l'IMS stabilisce il tema annuale, commissiona e pubblica il “White Paper” creando risorse per supportare le donne, i professionisti sanitari e le comunità a livello mondiale.



ATTIVITÀ FISICA E MENOPAUSA

Perché è importante

Durante la menopausa, la diminuzione dei livelli di estrogeni può determinare cambiamenti quali l'aumento del grasso addominale, l'infiammazione, la riduzione della massa muscolare e un rallentamento del metabolismo. Parallelamente, nella mezza età molte donne diventano meno attive, il che può peggiorare questi effetti.

Mantenere un adeguato livello di attività fisica rappresenta una delle strategie più efficaci per proteggere la salute, gestire i sintomi e preservare la qualità della vita durante e dopo la menopausa.



Benefici dell'attività fisica

Il movimento regolare sostiene il benessere sia fisico sia mentale. Può:



Migliorare la salute cardiovascolare, la composizione corporea e la robustezza ossea



Ridurre l'infiammazione potenziando gli antiossidanti naturali dell'organismo.



Attenuare i sintomi vasomotori, quali vampate e sudorazioni notturne, migliorando la capacità del corpo di regolare la temperatura.



Favorire un sonno di migliore qualità, un tono dell'umore più stabile e una salute mentale più equilibrata, aiutando le donne a sentirsi più forti e resilienti.

Tipi di esercizio

Diverse tipologie di esercizio svolgono ruoli differenti — e i risultati migliori si ottengono spesso combinandole:



Esercizio aerobico (di resistenza):

attività come camminare, correre o andare in bicicletta migliorano la salute cardiovascolare, la circolazione, la composizione corporea e contribuiscono a ridurre la pressione arteriosa e la massa grassa.

Allenamento contro resistenza (di forza):

l'utilizzo di pesi, bande elastiche o pratiche come yoga e tai chi sviluppano la massa muscolare magra, aumentano la densità ossea, abbassano la pressione arteriosa e migliorano la sensibilità insulinica.

Allenamento multicomponente:

combinare esercizi aerobici e di forza — ad esempio attraverso l'interval training ad alta intensità (HIIT) o routine miste — offre i massimi benefici in termini di riduzione dei sintomi vasomotori, dell'infiammazione, e del miglioramento di forza e flessibilità con riduzione della massa grassa.

Esercizio e Terapia Ormonale della Menopausa (MHT)

Vi sono evidenze che la MHT possa potenziare i benefici dell'esercizio fisico sul metabolismo e sulla salute vascolare. A lungo termine, l'associazione di MHT ed esercizio aerobico potrebbe contribuire a mantenere la elasticità vascolare ed i valori di pressione arteriosa favorendo l'adattabilità cardio-circolatoria, anche se i risultati non sono sempre univoci.

Raccomandazioni

Le organizzazioni sanitarie raccomandano:



American Heart Association (AHA): 150–300 minuti di attività aerobica moderata oppure 75–150 minuti di attività aerobica vigorosa alla settimana, più almeno due giorni di allenamento di forza.



International Menopause Society (IMS): almeno 150 minuti di attività aerobica moderata e due o più giorni di allenamento di forza ogni settimana.

Messaggio chiave

L'esercizio fisico è uno degli strumenti più potenti per contrastare gli effetti della riduzione estrogenica in menopausa.

Un approccio costante e multicomponente — che combini allenamento aerobico e di forza — sostiene la salute cardiovascolare, ossea, metabolica e mentale.

L'esercizio migliore è quello che porta giovamento e si riesce a mantenere nel tempo — anche quantità modeste apportano benefici significativi.



Strategie pratiche



Puntare a 150 minuti settimanali di esercizio aerobico moderato (ad es. camminata veloce, ciclismo).



Includere almeno due giorni di allenamento di forza per proteggere le ossa e mantenere la massa muscolare.



Combinare esercizi aerobici, di resistenza e di stretching per ottenere i massimi benefici.



Interrompere i lunghi periodi di sedentarietà con brevi passeggiate o esercizi di allungamento.



Scegliere attività piacevoli per favorire la costanza.

Risorse aggiuntive

L'esercizio fisico contribuisce anche a migliorare il sonno e l'umore.

Consultare le schede informative su Sonno Ristoratore e Benessere Mentale & Gestione dello Stress per ulteriori indicazioni.





L'IMS auspica che queste schede informative possano fornire indicazioni utili e affidabili per favorire il dialogo con i professionisti sanitari, le famiglie e le comunità.

Insieme, possiamo continuare a migliorare la comprensione della menopausa e garantire che le donne di tutto il mondo abbiano accesso alle cure e al sostegno che meritano.

Accedi online a tutti gli opuscoli informativi della Giornata Mondiale della Menopausa sulla Medicina dello Stile di Vita su worldmenopauseday.com

Dichiarazione sull'Uso del Logo

Tutti i materiali relativi alla Giornata Mondiale della Menopausa sono forniti esclusivamente per uso personale e educativo. L'utilizzo dei loghi IMS o World Menopause Day senza autorizzazione scritta non è consentito.

Per un testo semplificato o una versione più ampia di questi opuscoli informativi, per favore inviare una mail a enquires@imsociety.org

