

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

Scheda informativa 3 : benessere mentale e stress

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.



BENESSERE MENTALE, STRESS E MENOPAUSA

Perché è importante

La mezza età può essere un periodo caratterizzato da un elevato carico di stress. Molte donne si trovano a dover conciliare responsabilità familiari, impegni professionali e cambiamenti nello stato di salute — il tutto mentre affrontano le trasformazioni fisiche, psicologiche e metaboliche legate alla menopausa.

Questa transizione può aumentare la percezione dello stress che si associa ad un peggioramento dei sintomi della menopausa, incluse vampate e sudorazioni notturne più frequenti.

Stress lavorativo, scarsa autonomia decisionale e bassi livelli di forma fisica possono rendere i sintomi ancora più difficili da gestire.



Stress e sintomi della menopausa



Lo stress può intensificare i sintomi vasomotori (come vampate e sudorazioni notturne) e peggiorare il benessere generale.



Le donne che sperimentano elevati livelli di stress riferiscono più frequentemente sonno di scarsa qualità, umore depresso e maggiori difficoltà nell'affrontare le sfide quotidiane.



Programmi di mindfulness, tecniche di rilassamento e strategie di gestione dello stress si sono dimostrati efficaci nel ridurre la severità dei sintomi e migliorare la resilienza.



Diversi approcci, supportati da evidenze scientifiche, possono aiutare le donne a gestire lo stress durante la mezza età.

Programmi di mindfulness:

efficaci nel diminuire la percezione dello stress e nel migliorare la gestione dei sintomi.

Terapie di tipo cognitivo e tecniche di rilassamento:

migliorano le capacità di adattamento, riducono i livelli di stress e possono attenuare i sintomi vasomotori (vampate e sudorazioni notturne).

Attività artistiche e musicali:

evidenze mostrano che tali attività possono ridurre lo stress in tutte le fasi della vita, inclusa la mezza età.

Salute digitale e uso di tecnologie e dispositivi mobili (mHealth)

La pandemia COVID-19 ha accelerato lo sviluppo e l'uso di strumenti digitali per la salute, che possono essere molto efficaci nella gestione dello stress. Revisioni sistematiche hanno mostrato che gli approcci di mHealth migliorano sia gli esiti psicologici sia quelli fisici.



Strumenti efficaci includono applicazioni per la respirazione e il rilassamento muscolare, programmi di meditazione e piattaforme di supporto personalizzate.



L'mHealth rappresenta un'opzione promettente, accessibile e costo-efficace per favorire l'autogestione dello stress, riducendo al contempo il carico sui sistemi sanitari.

Intelligenza Artificiale (AI) e agenti conversazionali (CA)

Le tecnologie emergenti, quali chatbot di intelligenza artificiale generativa (es. ChatGPT, DeepSeek), dimostrano un potenziale nel ridurre i sintomi depressivi e nel supportare la salute mentale.



- I risultati migliori si osservano con approcci multimodali, basati su voce o messaggistica istantanea.
- Il successo di questi strumenti dipende dal livello di coinvolgimento dell'utente, dalla qualità della comunicazione e dalla creazione di un rapporto tra l'utente e l'AI.

Tecnologia nella gestione del peso e delle malattie croniche

Gli strumenti digitali possono supportare anche la prevenzione e il trattamento delle patologie croniche:



Il monitoraggio tramite smartphone migliora l'aderenza ai programmi e favorisce una maggiore perdita di peso rispetto alla cura abituale.



Dispositivi indossabili e fitness tracker aumentano la motivazione e la responsabilità personale, aiutando le donne a sviluppare abitudini di attività fisica sostenibili.



Obiettivi autoimposti producono risultati migliori rispetto a target fissi; il colloquio motivazionale combinato con l'uso di dispositivi indossabili è particolarmente promettente.



I tracker del sonno offrono informazioni utili sui pattern di riposo e possono supportare interventi di counselling sullo stile di vita.

Messaggio chiave

Lo stress può peggiorare i sintomi della menopausa, ma strategie adeguate — dalla mindfulness/relaxamento fino all'utilizzo di strumenti digitali e dispositivi indossabili — possono migliorare la salute mentale, ridurre i sintomi e sostenere il benessere a lungo termine.

La tecnologia sta aprendo nuove possibilità per un'assistenza più accessibile, personalizzata ed equa. Ogni donna può individuare la combinazione di approcci più adatta alle proprie esigenze.



Strategie pratiche

- ☐ Praticare mindfulness, rilassamento o esercizi di respirazione per ridurre lo stress e le vampate.
- ☐ Utilizzare tecniche di terapia cognitivo-comportamentale (CBT) come la riformulazione dei pensieri negativi o la scrittura riflessiva per sostenere l'umore.
- ☐ Esplorare applicazioni digitali per meditazione guidata, monitoraggio dello stress o supporto personalizzato.
- ☐ Usare fitness tracker o dispositivi per il monitoraggio del sonno e fissare obiettivi realistici per mantenere la motivazione.
- ☐ Partecipare ad attività creative, come arte o musica, per favorire il rilassamento.

Risorse aggiuntive

Un sonno di buona qualità e un solido sostegno sociale rendono la gestione dello stress più semplice.

Consultare le schede informative su Sonno Ristoratore e Relazioni Sane per suggerimenti pratici.





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

