

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

Scheda informativa 4: Evitare sostanze rischiose 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.

ASTENSIONE DA SOSTANZE NOCIVE E MENOPAUSA

Perché è importante

L'uso di sostanze è stato spesso studiato in una prospettiva maschile, ma il corpo femminile risponde in modo diverso. Gli ormoni ovarici influenzano il metabolismo di sostanze quali alcol, nicotina e droghe, e le donne risultano spesso più vulnerabili ai loro effetti nocivi.

Durante la perimenopausa e la menopausa, l'uso di sostanze risulta in aumento tra le donne. Ciò può peggiorare i sintomi della menopausa — incluse vampate, affaticamento, disturbi del sonno e alterazioni dell'umore o della libido — e aumentare il rischio di sviluppare patologie croniche.



Uso di sostanze e menopausa



Le donne tendono a sviluppare patologie correlate all'alcol più precocemente degli uomini, anche a livelli di consumo inferiori.



I rischi associati all'uso di sostanze comprendono HIV/AIDS, epatite, disagio psicologico e recidive.



I sintomi da astinenza (ad esempio da oppioidi) possono sovrapporsi ai sintomi della menopausa, rendendone più difficile la gestione.

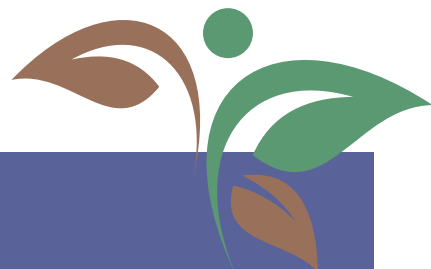


I cambiamenti dell'umore legati alla menopausa possono contribuire all'abuso di alcol o a comportamenti a rischio.



Le fluttuazioni ormonali durante il ciclo mestruale possono modificare l'effetto di stimolanti come cocaina o amfetamine sull'organismo, mentre gli effetti su altre sostanze (nicotina, marijuana, caffeina) sono meno chiari.

Fumo e menopausa



Il fumo anticipa l'insorgenza della menopausa e peggiora i sintomi vasomotori.

La durata dell'abitudine tabagica ha un impatto sulla salute maggiore rispetto al numero di sigarette fumate quotidianamente.

Le donne non fumatrici tendono a riportare meno sintomi della menopausa e una migliore qualità di vita.

Smettere di fumare riduce i rischi cardiovascolari durante la menopausa. Sebbene la cessazione possa comportare un lieve aumento di peso, ciò non si associa a un peggioramento dei livelli di colesterolo, ma determina una riduzione della pressione arteriosa e un miglioramento complessivo della salute.

Alcol e menopausa



L'alcol altera l'equilibrio ormonale e può aumentare i livelli di estrogeni, influenzando la salute riproduttiva e il rischio di carcinoma mammario.



L'associazione tra alcol e insorgenza della menopausa è controversa:

- Il consumo leggero o moderato (1–3 drink a settimana) può ritardare lievemente la menopausa, ma l'evidenza è debole.
- Il consumo elevato è associato a menopausa precoce, perdita ossea e maggiore rischio di fratture.



Alcuni studi suggeriscono che il consumo moderato di alcol (ad es. vino, fino a 30 g/die) possa proteggere dal rischio di malattie cardiovascolari e diabete di tipo 2; tuttavia, i rischi — in particolare per il carcinoma mammario — generalmente superano i potenziali benefici.



Le linee guida nazionali raccomandano di non superare 10–20 g di alcol al giorno e di prevedere giorni senza alcol durante la settimana.



Disturbo da abuso di alcol (AUD)



L'AUD causa circa 85.000 decessi all'anno ed è in aumento tra le donne.



È associato a malattie epatiche, disfunzioni riproduttive, perdita di densità ossea e aumento del rischio di fratture.



Lo stress e la depressione correlati alla menopausa possono innescare o aggravare l'abuso di alcol.

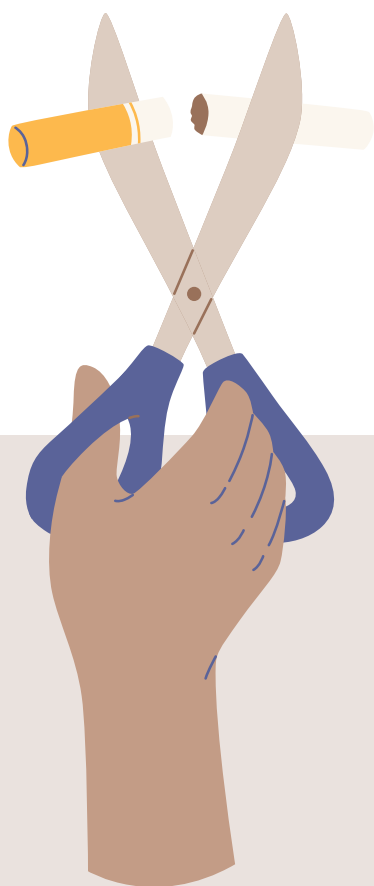


Un consumo moderato può ridurre alcuni marker di turnover osseo, ma le definizioni di “moderato” variano ampiamente negli studi.

Messaggio chiave

Evitare o ridurre il consumo di sostanze a rischio, come nicotina, alcol e droghe illecite, è particolarmente importante durante la menopausa. Queste sostanze possono aggravare i sintomi, accelerare l'insorgenza di problemi di salute e ridurre la qualità della vita.

Smettere di fumare, limitare il consumo di alcol e cercare supporto per affrontare l'abuso di sostanze rappresentano passi decisivi per proteggere la salute, rafforzare cuore e ossa e migliorare il benessere durante e dopo la menopausa.



Strategie pratiche



Smettere di fumare, se possibile, e cercare supporto per aumentare le probabilità di successo — la cessazione migliora i sintomi, rafforza le ossa e riduce il rischio di malattie cardiovascolari.



Limitare l'alcol a non più di 1-2 bicchieri di piccole dimensioni nei giorni in cui si beve e includere giorni senza alcol.



Evitare droghe ricreative, che possono peggiorare i sintomi della menopausa e aumentare i rischi per la salute.



Prestare attenzione a come l'alcol influisce sul proprio corpo — ridurre il consumo può migliorare sonno, umore ed energia.



Necessario ricordare che i benefici dello smettere di fumare superano gli eventuali effetti collaterali, come il lieve aumento di peso.

Risorse aggiuntive

La gestione dello stress e buone abitudini di sonno possono facilitare la riduzione o la cessazione dell'uso di sostanze.

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





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

