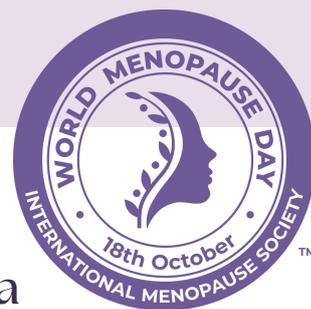


# Il ruolo della medicina dello stile di vita nella salute della menopausa

## Scheda informativa 5: Sonno ristoratore nella salute della 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.



## SONNO NELLA SALUTE DELLA MENOPAUSA

### Perché è importante

Il sonno è essenziale per la salute e il benessere, ma durante la menopausa molte donne sperimentano problemi di sonno. I cambiamenti ormonali, le vampate notturne e lo stress possono rendere difficile il raggiungimento di un riposo di buona qualità.

Il sonno ha un significato aggiuntivo rispetto al semplice contare le ore a letto: è il tipo di sonno profondo e che migliora la vigilanza, l'umore e l'energia. Il cattivo sonno è collegato a una vasta gamma di rischi per la salute, da umore basso e affaticamento fino a condizioni a lungo termine come malattie cardiache e demenza.



### Salute cognitiva



La perturbazione del sonno influisce sulla memoria, sull'attenzione e sulla concentrazione.



Il cattivo sonno durante la menopausa è stato collegato a un declino cognitivo soggettivo.



Problemi di sonno persistenti nella mezza età aumentano il rischio di demenza in età avanzata.

## Salute mentale

Esiste un forte collegamento bidirezionale tra cattivo sonno e depressione o ansia.

Il sonno non aumenta il rischio di sviluppare depressione di nuova insorgenza.



Migliorare la qualità del sonno nel tempo è associata ad un umore e un benessere emotivo migliori.

## Salute metabolica

Il cattivo sonno altera il controllo del glucosio, aumenta la resistenza all'insulina e modifica gli ormoni dell'appetito.

Il sonno non è collegato a maggiori rischi di obesità, ipertensione, diabete e sindrome metabolica.

Una durata del sonno breve (meno di sei ore a notte) è più a rischio nelle donne di mezza età.

## Salute cardiovascolare



Il sonno è riconosciuto come uno degli “8 elementi essenziali della vita” dell’American Heart Association (AHA) per il benessere cardiovascolare.



La scarsa qualità del sonno e il sonno troppo breve o troppo lungo sono collegati a maggiori rischi di malattia coronarica, ictus e mortalità cardiovascolare.



I disturbi respiratori del sonno (come l’apnea notturna) aumentano il rischio di ipertensione arteriosa, insufficienza cardiaca e aterosclerosi.

## Messaggio chiave

Il sonno è vitale per la salute del cervello, del cuore, delle ossa e per l'equilibrio emotivo durante e dopo la menopausa.

Un sonno disturbato può peggiorare i sintomi e aumentare il rischio di malattie croniche, ma piccole abitudini quotidiane – dal mantenere orari regolari a limitare caffeina e stimolanti – possono migliorare significativamente la qualità del sonno. Investire in un sonno migliore è uno dei modi più efficaci per sostenere la salute e il benessere a lungo termine.



## Cosa fare: strategie di stile di vita efficaci

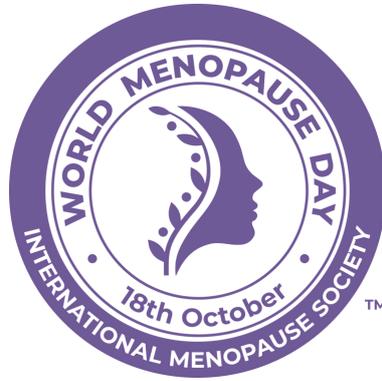
- Mantenere un orario di sonno costante.
- Creare un ambiente di sonno fresco, buio e silenzioso.
- Limitare schermi, luce blu, caffeina e alcol prima di dormire.
- Essere attivi durante il giorno per favorire un sonno migliore di notte.
- Mangiare e bere con consapevolezza la sera – evitare pasti abbondanti e ridurre i liquidi prima di dormire.
- Evitare pisolini nel tardo pomeriggio.
- Se l'insonnia persiste, chiedere informazioni sulla terapia cognitivo-comportamentale per l'insonnia (CBT-I), il trattamento di prima linea raccomandato in menopausa.

## Risorse aggiuntive

Esercizio fisico regolare e dieta sana supportano entrambi un sonno migliore.

Leggere i fogli informativi su Attività Fisica e Alimentazione Sana per consigli utili.





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](http://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](mailto:enquires@imsociety.org)

