

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

Scheda informativa 6: Relazioni sane 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.

RELAZIONI SODDISFACENTI E SALUTE IN MENOPAUSA

Perché sono importanti

Connessioni sociali solide sono fondamentali per un invecchiamento sano. Sono correlate a una vita più lunga, migliore gestione delle malattie croniche e maggiore qualità della vita. Al contrario, la solitudine e l'isolamento sociale aumentano il rischio di malattia cronica, disabilità e mortalità precoce.

Durante la transizione della menopausa, relazioni di supporto possono alleviare i sintomi, proteggere la salute mentale e aiutare le donne a sentirsi più resilienti.

Benefici della connessione sociale

Relazioni positive e di supporto possono:

- ✓ Migliorare il controllo di malattie croniche come diabete, malattie cardiache e osteoporosi.
- ✓ Ridurre il rischio di ictus, malattie cardiovascolari e sindrome metabolica.
- ✓ Aumentare la longevità nelle donne con maggiore integrazione sociale.
- ✓ Favorire una migliore salute delle ossa, soprattutto quando sono presenti reti di supporto intime e vicine.
- ✓ Alleviare i sintomi vasomotori (vampate e sudorazioni notturne).

Rischi correlati a solitudine e isolamento

La solitudine può avere conseguenze severe per la salute:



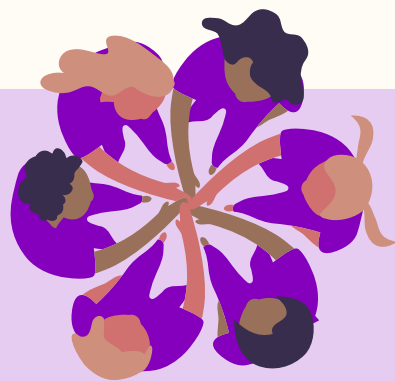
Maggior rischio di ictus, malattie cardiovascolari, sindrome metabolica, disabilità e fratture.



Collegata a ridotta attività fisica e peggior qualità della dieta.



Forte fattore predittivo di depressione, ansia e altri problemi per la salute mentale.



Come le relazioni supportano la salute

Relazioni di supporto proteggono la salute in molti modi:



Incoraggiando comportamenti positivi come maggiore attività fisica e alimentazione sana.

Proteggendo da depressione e ansia.

Migliorando resilienza e capacità di affrontare la menopausa.

Ruolo delle relazioni intime

Relazioni strette possono avere un ruolo significativo nel benessere in menopausa:



Armonia di coppia e relazioni solide sono associate a meno sintomi della menopausa.



Il supporto del partner migliora la qualità della vita e aiuta a gestire i cambiamenti della menopausa.



Educare i partner in tema di menopausa può rafforzare la relazione e migliorare il benessere di entrambi.



Messaggio chiave

Le relazioni soddisfacenti sono un pilastro fondamentale della salute in menopausa, migliorando il benessere fisico, emotivo e sociale. Coltivare connessioni forti e di supporto – con partner, amici, famiglia o comunità – può ridurre il rischio di malattia, alleviare i sintomi e promuovere una vita più lunga e sana.

Cosa fare: strategie di stile di vita efficaci

- ☐ Trascorrere tempo con amici e familiari che offrono supporto.
- ☐ Parlare apertamente con il partner della menopausa e condividere informazioni affidabili.
- ☐ Partecipare a gruppi o attività comunitarie per ridurre il senso di isolamento.
- ☐ Rivolgersi a pari o reti di supporto quando si ha bisogno di parlare.
- ☐ Rimanere socialmente attivi – le connessioni sociali sono legate alla salute del cuore, delle ossa e del cervello.



Risorse aggiuntive

Relazioni significative migliorano l'umore e favoriscono abitudini sane.

Leggere i fogli informativi Benessere Mentale & Stress e Alimentazione Sana per capire come sono collegati.





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

