



# Menopausa: lo stretto legame tra sindrome climaterica e sindrome metabolica

Agosto 2023.2

La sindrome metabolica in menopausa è stata descritta da un gruppo di ginecologi italiani come sindrome endocrino-metabolica in un [articolo](#) pubblicato sulla Rivista Italiana di Ostetricia e Ginecologia (LRIOG).

## Come si caratterizza la sindrome metabolica in menopausa?

Il calo degli estrogeni è noto essere causa della sindrome climaterica, termine che racchiude tutti i sintomi tipici della menopausa, come vampate, sudorazione, disturbi urogenitali e alterazioni dell'umore. Alcuni studi dimostrano come questi e altri sintomi tipici della menopausa peggiorino in presenza di sindrome metabolica.

Il primo dato da considerare è quello che nelle donne in età pre-menopausa il rischio di sviluppare sindrome metabolica risulta essere minore rispetto agli uomini, ma con l'avvicinarsi della menopausa, questa tendenza si inverte. Infatti, all'interno di questo lavoro viene sottolineato come la menopausa stessa aumenti significativamente la probabilità di sviluppo di sindrome metabolica, probabilmente perché viene a mancare la protezione offerta dagli estrogeni.

La sindrome metabolica presenta dei criteri diagnostici precisi, che tengono conto della contemporanea alterazione di almeno 3 dei parametri metabolici considerati (pressione arteriosa, glicemia a digiuno, colesterolo LDL, trigliceridi etc). La sindrome metabolica rappresenta un fattore di rischio multiplo per malattia cardiovascolare, diabete mellito e aterosclerosi. Mentre la diagnosi è piuttosto semplice, la fisiopatologia è molto complessa. Non si conosce quale possa essere la causa primaria, ma tra i possibili processi coinvolti c'è un difettoso metabolismo ossidativo: il sistema antiossidante endogeno non riesce a compensare lo stress ossidativo.

## Quanto è importante considerare la donna in menopausa nel suo complesso?

Gli autori sottolineano la necessità nella donna in menopausa, che presenta sintomi vasomotori e infezioni urogenitali ricorrenti, di valutare, attentamente, i parametri clinici correlati all'obesità viscerale, e i parametri metabolici, che sono frequentemente implicati nella genesi dei disturbi della menopausa. Dai risultati di alcuni studi è emerso che nelle donne con sindrome metabolica aumenta la vulnerabilità ai sintomi climaterici.

Uno studio italiano su donne tra 46 e 59 anni ha mostrato un'associazione lieve ma significativa tra menopausa e pressione arteriosa, con un incremento pressorio di circa 2 mmHg nel gruppo 46-49 anni. Gli estrogeni possiedono la capacità di migliorare la funzione endoteliale, agendo da vasodilatatori; quindi, una loro diminuzione può portare ad aumento della vasocostrizione. Inoltre, alcuni studi clinici hanno evidenziato che donne con sintomi vasomotori presentano una pressione arteriosa più elevata, così come anche livelli maggiori di colesterolo, rispetto alle donne che non lamentano una sintomatologia climaterica.

Per questi motivi, viene suggerita una regolare misurazione della pressione arteriosa, così da consentire un'immediata diagnosi di ipertensione *borderline* e a quel punto passare ad indagare eventuali altre alterazioni, che potrebbero essere un segnale di allarme per lo sviluppo di sindrome metabolica.

Partendo dalle considerazioni fatte all'interno di questo lavoro, sarebbe razionale trattare contemporaneamente, e in modo tempestivo, la sintomatologia climaterica e la sindrome metabolica allo scopo di offrire un beneficio su entrambi i fronti. Sicuramente, la terapia ormonale sostitutiva rappresenta una strategia vantaggiosa, ma quando il suo utilizzo non è da preferire per motivi diversi, si può ricorrere alla fitoterapia di precisione e in particolare, all'olio di *Nigella sativa*, dimostratosi efficace sia sulla sintomatologia climaterica che sui parametri della sindrome metabolica. Un olio di nigella titolato al 10% in timochinone può rappresentare un rimedio efficace e di qualità per la donna in menopausa con sindrome metabolica.

*Nigella sativa* L. (olio da semi)  
titolato al 10% in timochinone  
Vitamina E

30 soft gel da 610 mg

**Nisatol®**

Nigella Sativa olio 400 mg/soft gel  
Vitamina E 3,3 mg/soft gel

PharmExtracta

SENZA GLUTINE

1 softgel a pranzo  
1 softgel a cena