

Francesca Mattioli

**MENOPAUSA**  
**TOGLI IL DISTURBO**  
*il manuale*

BastogiLibri

*Tutti i diritti riservati*

BASTOGILIBRI - Via Giacomo Caneva, 19 - 00142 Roma  
Tel. 3406861911 - Fax 0683700481  
<http://www.bastogilibri.it> e-mail: [bastogilibri@alice.it](mailto:bastogilibri@alice.it)

## Sommario

Prefazione	Pag.	7
Introduzione	”	9
Menopausa oddio...	”	15
E se non mi passa più?	”	19
<i>Laura</i>	”	21
Ti racconto cosa è successo a me	”	23
<i>La menopausa arriverà</i>	”	24
<i>E infatti è arrivata...</i>	”	25
<i>Da dove cominciare?</i>	”	26
<i>Tiziana</i>	”	32
Passa, passa... eccome se passa!	”	33
<i>Mentalmente parlando</i>	”	35
<i>Respira meglio e migliora la vita</i>	”	36
<i>Affama la menopausa e alimenta il benessere</i>	”	38
<i>Muoviti per divertirti</i>	”	37
<i>Ma non è sempre facile...</i>	”	37
<i>Tirare fuori gli artigli...</i>	”	39
<i>La Signora De Cesare</i>	”	41
Mentalmente parlando	”	45
Respira meglio e migliora la vita	”	50
<i>La respirazione in consapevolezza</i>	”	50
<i>Soffia nella bottiglia</i>	”	52
<i>La respirazione rinfrescante</i>	”	53
Affama la menopausa e alimenta il benessere	”	55
<i>L'acqua, l'alimento più importante</i>	”	60
<i>Vegetali più di ogni altra cosa</i>	”	63

<i>Nutri l'ospite</i>	”	72
<i>Gli alimenti di origine animale</i>	”	76
<i>Alimenti che è preferibile mangiare saltuariamente</i>	”	80
<i>I dolci e tutti i prodotti zuccherati</i>	”	81
<i>Da che cosa cominciamo?</i>	”	82
<i>E a cena?</i>	”	84
<i>Spuntino sì, spuntino no...</i>	”	84
Muoviti per divertirti	”	88
<i>Per il gruppo delle “Sedentarie Anonime”</i>	”	89
<i>Altri suggerimenti</i>	”	91
<i>Programmi di allenamento brevi</i>	”	94
Sintomi, come fare. Uno per uno	”	96
<i>Vampate di calore e sudorazioni notturne</i>	”	98
<i>Osteoporosi</i>	”	100
<i>Metabolismo alterato</i>	”	103
<i>Tristezza e altre emozioni</i>	”	104
<i>Disturbi del sonno</i>	”	106
<i>Aumento di peso</i>	”	108
<i>Stanchezza cronica</i>	”	109
<i>Alterazioni della digestione</i>	”	110
<i>Secchezza vaginale, calo del desiderio e incontinenza urinaria</i>	”	111
Imposta la tua agenda settimanale	”	113
Conclusione	”	127
<i>Ringraziamenti</i>	”	134

*Prefazione*  
di  
Giovanna D'Alessio\*

Sono entrata in menopausa forzata a cinquantadue anni al termine di un trattamento di radio-chemioterapia e a causa della mia salute non potevo (e non volevo) aggrapparmi a terapie ormonali o medicinali per ridurre i sintomi. Ce li avevo tutti: problemi con il sonno, vampate che sembrava mi avessero messa in un microonde, la pelle delle gambe secchissima, problemi mnemonici. E naturalmente ero ben consapevole della dose di stress e di ansia che mi aveva messo addosso la malattia.

Per fortuna, nei precedenti quindici anni avevo intrapreso vari percorsi di trasformazione personale grazie ai quali avevo messo in discussione il modo in cui pensavo e interpretavo le circostanze interne ed esterne a me e così, con una alimentazione vegana, una pratica giornaliera di Qi Gong, meditazione e una sana dose di ottimismo sono riuscita a superare un periodo che sarebbe potuto risultare molto difficile.

\* Giovanna D'Alessio è partner di Asterys, una società internazionale di sviluppo organizzativo, Past President di ICF Global (International Coach Federation) e precedentemente ha ricoperto posizioni di leadership in contesti corporate (incluso Saatchi & Saatchi e Yahoo! Inc.). È l'autrice del libro *Il potere di cambiare*, co-autrice del libro *AEquacy. Il nuovo modello organizzativo centrato sull'uomo per prosperare in un mondo complesso* e speaker TEDx.

Ma non ogni donna può contare su così tanti anni di lavoro su di sé, sulle proprie emozioni, sulla propria mentalità. Con *Menopausa toglì il disturbo*, Francesca Mattioli ha creato un vero e proprio percorso per cambiare prospettiva sulla menopausa ed affrontare lei e i suoi sintomi con efficacia. Alcune credenze o abitudini possono essere radicate e difficili da modificare, ma Francesca guida le sue lettrici ad esplorare e fare i cambiamenti necessari in piccoli, specifici passi nelle tre sfere chiave – la mente, lo spirito e il corpo – per raggiungere risultati duraturi.

## *Introduzione*

Mentre cominciavo a buttare giù idee e contenuti per scrivere questo libro mi preoccupava l'idea di usare la parola menopausa nel titolo.

Menopausa.

È una parola che in genere si usa con una certa cautela, a meno che non prenda connotazioni ironiche o addirittura sarcastiche. Se provavo a immaginare qualcosa mentre la dicevo, mi venivano in mente colori scialbi, suoni calanti, sensazioni... sgradevoli.

Poi riflettendo mi sono detta: "Ma vuoi vedere che ho un pregiudizio sulla menopausa e non me ne sono accorta? Proprio io che voglio scrivervi un libro!". Da anni mi ripetevo: "Sono una persona positiva, la prenderò bene". Come potevo giusto io avere un pregiudizio?

E invece era esattamente così: sono una persona positiva, l'ho presa bene, e avevo un pregiudizio sulla menopausa.

Pensandoci su, sarebbe difficile non averlo. Il pregiudizio sulla menopausa ci coinvolge tutti (o quasi) maschi e femmine, è una condizione generale. Nella nostra società è vietato invecchiare. Proprio l'altro giorno uscendo dal cinema con delle amiche, una si era completamente scoperta (è inverno mentre scrivo), le ho detto "hai una vampata?", mi ha risposto "ma che

dici io ho ancora il ciclo!” sottintendendo *non è possibile!* Mi sono guardata intorno e anche le altre erano rimaste interdette. Mi sono resa conto che in quel momento ero l’unica convinta che a cinquant’anni potevamo considerarlo un argomento come un altro. Invece no, non è bello parlarne. Non è bello soprattutto perché ci sono ancora tante donne (quasi tutte) che ci restano male quando arrivano al faticoso momento; perché non vorrebbero sentirsi mai in menopausa. Come donne inevitabilmente sentiamo forte il senso della perdita: la perdita della possibilità di essere madri e la perdita del gioco della seduzione, che spesso coincidono con la perdita del ruolo di madre perché i figli diventano indipendenti. E poi la perdita dell’intimità con il/la partner che facilmente non capisce e non segue le trasformazioni del corpo e del desiderio in un passaggio così delicato.

Il pregiudizio è l’eredità culturale che ci è stata passata dalle generazioni prima della nostra. Il pregiudizio è rafforzato dall’esperienza di un momento in cui cambiano tante cose e cambiano tutte insieme, cambiamenti di cui non eravamo veramente a conoscenza fino a che non sono cominciati, perché se ne parla troppo poco, e perché speriamo fino in fondo che non capitino anche a noi. Così nel momento in cui *tutto* questo accade ci sembra solo che *tutto* cambi in peggio inesorabilmente. Ci ritroviamo anche un po’ depresse all’idea che valichiamo il confine del non ritorno e che non ci resta altro da fare che adattarci a *ciò che non è più*.

Per tantissime, insomma, la menopausa rappresenta un momento di particolare difficoltà. Non per tutte, per

fortuna. Eppure, nonostante si tratti di una condizione fisiologica, l'apparizione più o meno improvvisa di diversi sintomi – dalle famosissime vampate ai dolori articolari, l'aridità della pelle, i fastidi intimi, la tristezza, il sovrappeso, la tachicardia, gli sbalzi di pressione, ecc. – ci fa sentire malate, invecchiate. Condizione dalla quale ci sembra di non poter tornare indietro.

Infatti fino a alcuni decenni fa – mi basta guardare le foto delle mie nonne – a 50 anni si entrava nella terza età. Si era già nonne per l'appunto, si aveva l'esempio delle proprie madri e delle proprie nonne. Oggi che la vita si è allungata, non possiamo alla nostra età sentirci già anziane!

Sappiamo per esempio che esistono società nel mondo dove la menopausa rappresenta un riconoscimento per le donne che acquisiscono considerazione diventando un punto di riferimento per esperienza e saggezza, e guarda caso non soffrono dei sintomi che invece sono così diffusi nel mondo occidentale.

*Ragazze!* (ragazze? sì, più o meno), questo vuol dire che, se lo vogliamo, pure noi possiamo liberarci da tutti questi sintomi fastidiosi!

E se di passaggio si tratta, che passaggio sia. A qualcosa di meglio però! Che la criticità di questi mesi sia di stimolo per elaborare gli aspetti che di noi e della nostra vita ci piacciono di meno e che abbiamo sempre tralasciato per noncuranza o pensando di non essere abbastanza capaci o meritevoli, o semplicemente pensando che non fosse possibile metterci rimedio. Dopo aver trottato mezza vita appresso alla famiglia, al lavoro, alla crescita dei figli, anche se siamo ancora oberate

di impegni, questo è l'occasione giusta per ritrovare una condizione nuova e vivere la nostra prossima *età adulta* felici e nel pieno delle facoltà fisiche, mentali, spirituali e soprattutto femminili. Il più a lungo possibile. Fino a quando lo desideriamo.

Io l'ho fatto, e scrivo questo libro per condividere con te il mio percorso affinché anche tu possa liberarti del disagio della menopausa per sempre. Affinché anche tu possa dire *Menopausa, toglì il disturbo!*

La menopausa può rappresentare al massimo l'entrata nell'età adulta. E soprattutto la menopausa *passa*.

“Ma figurati!” penserai...

Beh, avrò modo, in queste pagine, di approfondire bene questi concetti, e alla fine del libro ne sarai persuasa anche tu.

Per questo ho scelto di scrivere questo libro, per raccontarti come sono riuscita a volgere in positivo la mia menopausa, certa che possa esserti di aiuto.

Quando per me la menopausa è arrivata, è stata dura, nel giro di pochissimi mesi avevo preso 10 chili, mi svegliavo di notte più volte o in un bagno di sudore o con dolori alle mani o ai piedi o all'anca destra. Ero inquieta e contrariata.

*Accidenti*, mi ero convinta che ci sarei arrivata preparata, era tempo che ci pensavo. *Per me sarà facile*, mi dicevo. Ci riflettevo da anni, mentre mi prendevo cura delle donne che arrivavano da me scoraggiate non sapendo cosa fare né a chi rivolgersi. I consigli che avevo per loro funzionavano e, invece, ora che si trattava di me, nulla sembrava funzionare più.

Mi sentivo a terra, senza spirito di iniziativa, preoc-

cupata per tutti quei sintomi che mi gridavano *degenerazione!*, avevo cambiato forma e non mi riconoscevo più.

Allora ho dovuto ricominciare tutto da capo, capire come far scattare il click nel cervello che mi portasse fuori da questa condizione. Ho osservato che questa fase inevitabile rappresentava per me una maledetta difficoltà come per tante altre donne; che non lo accettavo, ero costretta a passarci in mezzo; e che (sorpresa) alcune donne invece non se ne accorgono nemmeno. Così ho preso un bel respiro e mi sono detta: “Ok, mi trovo in una palude. Cosa posso fare per uscirne? E soprattutto per uscirne pulita!”. Ho dedicato più attenzione a me stessa osservando e accogliendo tutte le *novità*, ho valutato le diverse opzioni mediche e naturali per gestirle; e ho scelto nuovi gesti quotidiani che mi accompagnassero con amore (l’amore per me stessa) verso la soluzione. E soprattutto ho avuto fiducia.

Ora sono di nuovo in forma e in forze più di prima, sono sempre di buon umore e ho superato tutti i fastidi. In più mi sento finalmente sicura di me come non mi ero mai veramente sentita.

E per questo mi sento di dirti che se anche tu ti trovi *impantanata* nella menopausa puoi uscirne, se vuoi. Già altre donne come me ne hanno superato i disagi seguendo questi semplici passi. E nelle prossime pagine ti prenderò per mano e ti porterò fuori dalla tua palude, come una *venere che rinasce dalle acque*.

O magari ancora non ci sei arrivata, ma già stai collezionando un po’ di disturbi. Bene, nel tuo caso ti aiuterò a condurla nel migliore dei modi, preparata per ridurre

al minimo gli effetti collaterali.

Imparerai a volerti bene e prenderti cura di te: allenandoti all'atteggiamento positivo, dedicandoti attenzione con la respirazione, affamando la menopausa e nutrendo il benessere e scoprendo come fare movimento divertendoti.

Perciò, se anche tu vuoi diventare *l'unica autrice* della sceneggiatura della tua vita, non lasciandoti vivere dagli altri, non facendoti condizionare dagli eventi o dai disturbi, ma avendo la giusta attitudine per superarli, in questo libro puoi trovare tutti gli strumenti necessari.

## *Menopausa oddio...*

Nel nostro tempo e nel nostro paese parlare di menopausa è ancora un po' un tabù. La troviamo a volte trattata sulle riviste femminili e ora compare sui social in maniera massiccia; mentre in televisione è ancora quasi solo un tema per gli approfondimenti di medicina. Ultimamente è uscito un film al cinema che tratta l'argomento con positività e anche una certa speranza, senza tralasciare i possibili scenari di incertezza in tutti gli ambiti in cui si può trovare una donna a cinquant'anni: i figli che vanno via, il compagno che non c'è più e anche la perdita del lavoro. Per ora è il primo a trattare l'argomento da protagonista. Nel frattempo noi ci ritroviamo a vivere questa tappa messe in secondo piano, in una condizione di smarrimento generale, dove per lo più cerchiamo di mascherare la situazione nella speranza che si noti il meno possibile. Difficilmente una donna si sente libera di dichiarare al mondo che sta approcciando la menopausa, come altrimenti farebbe per un altro evento che la riguarda, come potrebbero essere un trasloco o un matrimonio. Vediamo perché.

Fino a poco tempo fa le donne – in estrema sintesi – contavano per la capacità di procreare. Non svolgevano lavori di prestigio, non svolgevano altri lavori riservati agli uomini, non avevano un ruolo politico, non votavano. Lavoravano sodo occupandosi della casa, dei figli,

della terra e potevano lavorare presso le case altrui. Non studiavano, se non in rari casi. E per la società degli uomini avevano un unico ruolo delimitato: la casa, la famiglia e i figli; e quando facevano altro, nella migliore delle ipotesi, venivano considerate libertine.

In Italia la condizione della donna ha vissuto la prima vera svolta a partire dall'ultimo dopoguerra, quando proprio a causa della chiamata alle armi, in mancanza degli uomini, le donne avevano dovuto adoperarsi in tutte le occupazioni rimaste vacanti, ora necessarie per impedire che il paese finisse al collasso totale. Fu così che alla fine della guerra, quando si tornava a votare dopo tanto tempo, per riconoscimento finalmente venne istituito il suffragio universale e cioè la possibilità di voto a tutti i cittadini che avevano raggiunto l'età necessaria, senza discriminazione di sesso.

Ma chi erano quelle donne che da adulte si sono viste riconoscere il diritto al voto? Erano le nostre nonne. Le nostre nonne – come per le generazioni precedenti – si sposavano giovanissime, spesso prima di compiere 20 anni e avevano figli presto rispetto a noi. E ne avevano anche tanti, in moltissimi casi.

Ai loro tempi le donne che non erano sposate a 25 anni erano considerate zitelle, attempate, forse non più così adatte al matrimonio. Un buon motivo per non rendere pubblica la propria età. Ve lo ricordate che per le nostre nonne non stava bene parlare dell'età di una signora? Ne avevano ben donde.

Poi le donne delle generazioni immediatamente successive (le nostre madri, per esempio) hanno conosciuto una maggiore emancipazione. Hanno potuto studia-

re se volevano, e anche lavorare, e hanno continuato a mettere su famiglia in età giovane.

Contemporaneamente il progredire della scienza e della medicina, con la cura sempre più efficace di malattie con evoluzione nefasta fino ad allora, ha favorito quello che fino a un po' di tempo fa si poteva definire il *prolungamento della vecchiaia*. Eh sì, perché se la menopausa conclamava l'anzianità, l'allungarsi della vita poteva rappresentare solo l'allungamento della vecchiaia, almeno per le donne.

Solo che, poco alla volta, la vita è arrivata ad allungarsi di tanto e siamo arrivati ai giorni nostri che noi – donne di cinquant'anni – possiamo sperare di viverne in media ancora altri trentacinque. In media... Ciò vuol dire che se siamo fortunate potrebbero essere anche quaranta o più! Caspita, questo sì che è un cambiamento!

Bene, allora praticamente ci ritroviamo intorno alla metà dell'età adulta. Facendo due conti: togliendo i primi 18 anni che consideriamo infanzia e adolescenza, di età adulta ne restano  $50 - 18 = 32$ . Abbiamo vissuto trentadue anni da adulte e facilmente ne possiamo campare altri trentacinque. Non siamo nemmeno a metà!

“Ah però...!”

Eppure anche solo il suono della parola menopausa come ci fa sentire? A cosa ci fa pensare? A me vengono in mente parole come *anziana*, *terza età*, *quel che ci resta da vivere*.

Affrontare la menopausa emotivamente ci riporta senz'altro ai modelli che conosciamo e con i quali siamo state educate. E questo si oppone fortemente al

nostro eterno desiderio di giovinezza gettandoci nello sconcerto. In fondo, a molte di noi piace essere considerate poco più che adolescenti fino a quasi quarant'anni e oltre, se possibile. È anche per questo forse che l'improvvisa esplosione dei disturbi della menopausa ci impressiona e ci fa credere che questo sia l'inesorabile passaggio dal sentirci *giovanissime* all'essere considerate improvvisamente *attempate*. Gulp!

Bene. Non se ne parla proprio! Mi sembra che sia arrivato il momento di circoscrivere la menopausa a una fase di passaggio e continuare a vivere la vita come più ci piace.

## *E se non mi passa più?*

Possiamo continuare a lasciare le cose come stanno, a credere che solo poche fortunate (le altre) sono esenti dal soffrire la menopausa, mentre con noi nulla funzionerebbe. Puoi anche tu credere che integrare la tua vita cambiando atteggiamento e con soluzioni semplici non risolva il problema. Oppure tua sorella maggiore, tua zia o una tua cara amica, potrebbe dissuaderti dal perseverare, perché è convinta che veramente non ci sia niente da fare per invertire la rotta, ne ha già provate tante lei e nulla ha funzionato. E frustrata dai propri insuccessi è determinata a risparmiarti la fatica. Così potresti limitarti a pensare che pure per te (come per le nostre ave) i treni sono tutti già passati – su qualcuno sei salita su qualcun altro no – e a tirare avanti, assistendo al comparire di un disturbo appresso all'altro. Alcuni indubbiamente miglioreranno prima o poi anche da soli, per altri ti rassegnarai a considerarli come nuovi fastidi cronici da curare. E magari arriverai pure a sentirti un po' meglio, con l'ausilio di qualche farmaco sintomatico. Ma quando? Fra anni magari? E ti lascerai andare, ingrassando. Lascerai scorrere il tempo passando periodicamente dal medico di base al reumatologo, dal cardiologo all'endocrinologo, e così via fino al geriatra (medico che si occupa dell'età senile).

Invece se anche tu come me rifiuti di pensarti già sulla china discendente: scegli di vivere l'attimo fuggente, prendi questo momento difficile come un'opportunità e dedica a te stessa un po' di attenzione. Guardati intorno e prendi un bel respiro. Puoi cambiare il tuo modo di pensare. Puoi realizzare l'alchimia con semplici gesti quotidiani come prendere qualche respiro per lasciare andare quello che non va, idratarti, nutrirti e muoverti per divertirti, per ritrovare e accogliere il benessere del corpo, della mente e dello spirito. Di tutta te stessa!