

# Salute I ricercatori: in crescita le donne colpite dalla patologia La menopausa a trent'anni per colpa dell'inquinamento

Sui forum femminili è tema ormai ricorrente: menopausa precoce o *Pof* (*Prematurian ovarian failure*, impoverimento ovarico precoce). Gli ovuli terminano e il ciclo della fertilità, che mediamente è di circa 40 anni, va in tilt. In anticipo e a sorpresa. «Ragazze, anche a voi è successo di sentirvi dire che la menopausa precoce è una patologia rarissima? Io non credo proprio», scrive *Roccia bella*. «Proprio ieri sera ho appreso di essere in una fase pre della menopausa, non ovulo tutti i mesi ed ho le ovaie con un solo ovulo, sono disperata, ho soltanto 39 anni», lamenta *Rossella*. «Ho 45 anni e da quasi 7 sono in premenopausa... e così via. Decline e declino di «ragazze» che si interrogano su quello che, nella realtà, tanto raro non appare. In blog, forum, discussioni sul web. Oggi la *Pof* colpisce ufficialmente 10 ogni mille donne fertili. E almeno una ha meno di 30 anni. Ma secondo alcuni studiosi il numero reale è di 40-50 ogni mille, 4-5 con meno di 30 anni. Fenomeno, quindi, tutt'altro che raro. Dai risvolti psicologici importanti, perché spesso interessa donne ancora senza figli.

Tra le cause c'è anche l'endometriosi, altra patologia femminile dei tempi moderni. E' quanto hanno dimostrato gli italiani. Lo studio verrà pubblicato sulla rivista scientifica *Frontiers in Bioscience*: nelle donne con endometriosi, l'incidenza della *Pof* sale a 80 su mille, otto volte di più dei numeri ufficiali. Studio firmato da Pietro Giulio Signorile, presidente della Fondazione italiana endometriosi (Fie) che ha sede a Roma, presso l'American Hospital. E tra le cause c'è

l'assunzione di inquinanti ambientali (diossina o bisfenolo A, presente in bottiglie e contenitori di plastica) durante la gestazione di una figlia femmina. Sarà lei, da adulta, a rischiare endometriosi e *Pof*. Gli inquinanti si concentrano e agiscono sulla maturazione dell'apparato riproduttivo femminile. I risultati sono stati verificati dai ricercatori su 3.000 giovani donne affette da endometriosi. «Ho trovato anche quindicenni con un impoverimento ovarico», commenta Signorile. Campanello d'allarme è l'aumento dei livelli nel sangue di due ormoni: l'*Fsh*, o follicolo stimolante, e l'*Lh*, o luteinizzan-

te. Basta un esame del sangue a verificare.

Normalmente, la menopausa è la naturale cessazione della funzione delle ovaie e si manifesta con l'arresto del flusso mestruale e carenza ormonale. Accade, in media, attorno ai 51 anni (a 52 per le italiane). Prima dei 40 è precoce. Le cause responsabili sono molteplici, non tutte note. Si può scomodare anche Darwin e l'evoluzione: aumento della popolazione, pochi figli, età ritardata della prima gravidanza, scarso nutrimento e malattie infettive laddove sono piaghe. Non serve procreare se l'ambiente non è ideale. La Natura si adegua alle condizioni socio-economiche, ma anche allo stress della donna moderna (casalinga-mamma-lavoratrice), all'iper-allenamento (palestra), alla malnutrizione da diete compensate.

Una ricerca condotta in India, dall'Istituto per i cambiamenti sociali ed economici (*Isec*) di Bangalore, su 100.000 donne nella fascia di età 15-50 anni ha rilevato dati drammatici: quasi il

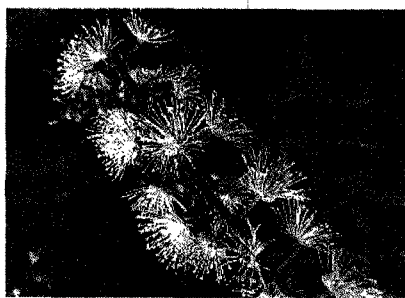
4% era in menopausa già tra i 29 e i 34 anni; l'8% tra i 35 e i 39. Più colpite le caste elevate, più colte e ricche.

E con la *Pof* le donne rischiano prima osteoporosi, malattie cardiache, diabete, ipertensione e cancro al seno. Insomma, disturbi e rischi della post-menopausa contrastabili con ormoni sostitutivi o con rimedi naturali tipo i fito-estrogeni.

**Mario Pappagallo**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Rimedi



### I fito-estrogeni

Soia, olio di semi di lino (un cucchiaino al giorno), trifoglio rosso e l'erba *cohnsh* nero (foto), consigliata anche dall'Oms

### Attività fisica

Uno stile di vita attivo, ma non stressante, può ridurre il rischio di *Pof*

