

2017

PREMESSA

In Italia le donne, dato l'innalzamento dell'età pensionabile, potrebbero trascorrere circa 15-20 anni della vita lavorativa in menopausa. Durante tale periodo, i dati statistici indicano che le malattie cardiovascolari rappresentano

la principale causa di morte, superando di gran lunga tutte le forme di neoplasie, compreso il cancro della mammella. Alcuni fattori di rischio eliminabili, in quanto correlati a scorretti stili vita, sono il fumo di tabacco, l'eccessivo consumo di alcool, una dieta non equilibrata e la scarsa attività fisica.

LA MENOPAUSA

La menopausa è un evento fisiologico per la donna caratterizzato da profondi cambiamenti ormonali che si verificano generalmente tra i 45 e i 55 anni. Il processo è progressivo, può determinare una sintomatologia la cui durata può durare da qualche mese a qualche anno (Tabella 1) e può aumentare il rischio per le malattie cardiovascolari (ipertensione arteriosa, infarto cardiaco, ictus cerebrale), osteoporosi e diabete di tipo 2 soprattutto se vi è un concomitante incremento di peso [3]. La riduzione del rischio di malattie croniche e il miglioramento della sintomatologia associata alla menopausa possono essere ottenuti adottando corretti stili vita [1].

Tabella 1

Alcuni sintomi della menopausa

Vampate di calore
Incremento del peso corporeo con aumento del grasso addominale
Stanchezza e difficoltà di concentrazione
Insomnia
Sudorazioni notturne
Variazioni dell'umore
Depressione
Irritabilità e ansia
Disturbi urogenitali

(Inail - Dipartimento di medicina, epidemiologia, igiene del lavoro e ambientale)

DONNE, MENOPAUSA E LAVORO

Diversi studi sulle lavoratrici in menopausa hanno mostrato che la sintomatologia associata a questo 'delicato' periodo si ripercuote negativamente sul lavoro sia per il numero di assenze dovute alle cure (fino all'abbandono del posto di lavoro) [3] che per la riduzione della capacità lavorativa dovuta a stanchezza, insomnia, perdita di concentrazione e diminuzione della memoria. L'osteopenia e l'osteoporosi determinano l'aumento del rischio di patologie muscolo scheletriche con maggiore possibilità di fratture e lussazioni per infortuni.

Per migliorare la qualità della vita negli anni di lavoro in menopausa, accanto ai consigli forniti dal medico di fiducia, è necessario seguire alcuni accorgimenti riguardo l'alimentazione, l'attività fisica e il fumo di tabacco.

ALIMENTAZIONE E MENOPAUSA

Secondo i dati Istat del 2015, in Italia il 38% delle donne sopra i 45 anni è in sovrappeso e il 13% è obeso. Un'alimentazione corretta ed equilibrata, associata a una regolare attività fisica di tipo aerobico, può contribuire efficacemente a mitigare i disturbi della menopausa e a prevenire e curare le patologie ad essa associate. Nella donna in menopausa, non affetta da patologie, la dieta dovrebbe seguire i consigli della dieta mediterranea ed essere ricca di frutta e verdura che apportano fibre, vitamine e antiossidanti con abbondante consumo quotidiano di acqua e integrazione di calcio, omega 3 e acido folico. Inoltre, è bene favorire il consumo di carni bianche (pollo, tacchino, coniglio) rispetto alle carni rosse per il minor contenuto di grassi (Tabella 2).

ATTIVITÀ FISICA E MENOPAUSA

Il benessere generale, fisico e mentale, viene migliorato in modo evidente dall'attività fisica, specie se associata a una dieta appropriata e all'abolizione del fumo di tabacco.

L'attività fisica, in generale:

- protegge l'apparato circolatorio perché migliora l'attività cardiovascolare;
- riduce i livelli ematici di LDL (colesterolo 'cattivo') e aumenta i livelli ematici di HDL (colesterolo 'buono');
- riduce i trigliceridi;
- diminuisce la pressione arteriosa;
- contribuisce al mantenimento del peso corporeo ideale;
- previene e ritarda l'osteoporosi, tramite un meccanismo di aumento della densità e della massa ossea;
- potenzia il tono muscolare e i riflessi, migliorando l'equilibrio e riducendo il rischio di cadute;
- migliora il tono dell'umore, grazie all'effetto delle catecolamine e delle beta-endorfine che sembrano ridurre la frequenza dei disturbi vasomotori (vampate e sudorazioni).

Per la donna in menopausa l'attività fisica deve essere non particolarmente vigorosa, a basso impatto meccanico (camminate, bicicletta, nuoto, ecc.) e mirata al mantenimento o miglioramento dell'efficienza fisica e dello stato di salute (prevenzione delle malattie e degli infortuni). Prima di iniziare l'attività fisica e la dieta è necessario consultare un medico per stabilire insieme un programma di lavoro. L'attività fisica deve essere intrapresa gradualmente, soprattutto se il soggetto è sedentario, ed essere adeguata alle proprie esigenze e ai propri gusti (Tabella 3).

Tabella 2		Alcuni consigli alimentari in menopausa
Acqua	Bere almeno 6 - 8 bicchieri al giorno	
Frutta e verdura fresca	Almeno 5 porzioni al giorno	
Grassi animali (burro, strutto, maionese, lardo, pancetta, ecc.)	Ridurre i grassi animali usando quelli vegetali in particolare olio extravergine di oliva	
Calcio	Assumere latte non intero e derivati, mandorle, fichi secchi, fagioli secchi, cavolo, porro, spinaci, broccoli, pane integrale, ecc.	
Formaggi	Consumare i freschi a basso contenuto di grassi	
Cereali	Preferire alimenti integrali, pane, pasta, riso, ecc.	
Sale	Limitare/abolire il consumo di sale aggiunto	
Vitamina D	Mangiare pesce, uova, formaggi; favorire l'esposizione solare	
Pesce ricco di omega 3	Consumare tonno, dentice, acciughe, sgombro, pesce spada, trota, salmone, ecc.	
Acido folico	Assumere succo d'arancia fresco, verdure a foglia verde, arachidi, asparagi, legumi, ecc.	
Vino	Bere al massimo 1 bicchiere al giorno	

(Inail - Dipartimento di medicina, epidemiologia, igiene del lavoro e ambientale)

Tabella 3	Consigli di attività fisica
Combattere la sedentarietà in ogni occasione: usare le scale, spostarsi da un ufficio all'altro invece di telefonare, approfittare della pausa pranzo per camminare, ecc.	
Ogni giorno camminare o usare la bicicletta nel trasferimento da casa al lavoro o parcheggiare lontano dal lavoro o scendere/salire ad una fermata più lontana, ecc.	
Ogni giorno fare 10.000 passi o mezz'ora di camminata a passo sostenuto (non durante la spesa o lo shopping) o mezz'ora di cyclette.	
Ogni settimana 2-3 sessioni di attività sportiva, in palestra o in piscina, ballo, ecc.	
Approfittare del fine settimana per fare attività all'aperto: passeggiare a piedi o in bicicletta, fare sport, fare giardinaggio, ecc.	

(Inail - Dipartimento di medicina, epidemiologia, igiene del lavoro e ambientale)

FUMO DI TABACCO E MENOPAUSA

L'abitudine al fumo di tabacco sembra anticipare di 2-3 anni la menopausa fisiologica, aumentare il rischio di malattie cardiovascolari, osteoporosi e la gravità della sintomatologia associata a questo periodo della vita. Nelle fumatrici la perdita di massa ossea si incrementa di un ulteriore 0,2% ogni anno rispetto alle non fumatrici, con un effetto cumulativo che raggiunge il 6% all'età di 80 anni. Nelle fumatrici rispetto alle non-fumatrici il rischio di frattura dell'anca è stimato essere superiore

del 17% a 60 anni, del 41% a 70, del 71% a 80, del 108% a 90 [2]. L'abitudine al fumo accelera l'invecchiamento della pelle e provoca un aumento dell'irsutismo del volto e della raucedine. Le rughe aumentano soprattutto in corrispondenza degli angoli della bocca e degli occhi, il grado di rugosità della pelle è sei volte superiore nelle fumatrici rispetto alle non fumatrici esposte al sole. I denti appaiono anneriti, giallastri, opachi, a causa della formazione di placca e tartaro; precoce è la comparsa di capelli bianchi e la perdita dei capelli. Di seguito alcuni consigli per chi decide di smettere di fumare (Tabella 4).

PROMOZIONE DELLA SALUTE AL LAVORO

Agire sul posto di lavoro è una buona strategia di prevenzione e assicurazione che può essere svolta in qualsiasi luogo previo coordinamento tra le figure della sicurezza e salute in azienda. L'informazione e la formazione vanno rivolte anche al personale dirigenziale che può rendere l'ambiente di lavoro consono alle esigenze delle lavoratrici in questo particolare periodo della vita, anche in ottemperanza alla normativa vigente che prevede la valutazione del rischio tenendo conto dell'età e della differenza di genere.

Tabella 4		Alcuni consigli per chi smette di fumare
Evitare aumento di peso e stipsi	Seguire una dieta più ricca in fibre e liquidi	
Evitare tutto ciò che può ricordare il fumo	Posacenere, amici o colleghi fumatori, rito del dopo caffè o del dopo pasto, ecc.	
Ricordare frequentemente i rischi del fumo	Tumori, malattie cardiovascolari, broncopolmonari, modificazione della pelle, alito, odore, denti, ecc.	
Ricordare frequentemente i benefici dello smettere	Migliorano la respirazione, la circolazione, le prestazioni fisiche e l'aspetto. Risparmio di denaro, ecc.	

(Inail - Dipartimento di medicina, epidemiologia, igiene del lavoro e ambientale)

PER ULTERIORI INFORMAZIONI

Contatti: m.marchetti@inail.it, a.pera@inail.it, t.baccolo@inail.it

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- [1] Faculty of Occupational Medicine of the Royal College of Physicians. Guidance on menopause and the workplace [internet]. URL: <http://www.fom.ac.uk/wp-content/uploads/Guidance-on-menopause-and-the-workplace-v6.pdf> [consultato marzo 2017].
- [2] Law MR, Hackshaw AK. A meta-analysis of cigarette smoking, bone mineral density and risk of hip fracture: recognition of a major effect; BMJ 1997;315(7112):841-6.
- [3] Sasser AC, Rousculp MD, Birnbaum HG, Oster EF, Lufkin E, Mallet D. Economic burden of osteoporosis, breast cancer, and cardiovascular disease among postmenopausal women in an employed population. Womens Health Issues. 2005;15(3):97-108.

PAROLE CHIAVE

Stili di vita; Lavoratrici; Menopausa.