



Sintomi della premenopausa, come riconoscerli

La **premenopausa** è la fase che precede la menopausa vera e propria e che si può riconoscere da alcune caratteristiche. La menopausa, infatti, si può confermare dopo 12 mesi consecutivi di **assenza del ciclo mestruale**: questa condizione non si verifica da un giorno all'altro ma è preceduta da una serie di **sintomi della premenopausa**, che è bene riconoscere per poterli affrontare serenamente.

In genere intorno ai 40 anni le ovaie femminili cominciano gradualmente a produrre meno estrogeni, una condizione che può dare origine ad una o più manifestazioni della premenopausa.

I **sintomi della premenopausa** non si presentano mai tutti insieme né con la stessa intensità per tutte le donne e possono consistere in:

- ciclo mestruale irregolare, a intervalli più ravvicinati dei canonici 28 giorni
- mestruazioni più abbondanti del solito ma di minore durata
- episodi di spotting
- peggioramento della sindrome premestruale
- secchezza vaginale
- calo del desiderio sessuale
- bisogno di urinare più frequentemente e con urgenza
- piccole perdite involontarie di urina quando si tossisce o si starnutisce
- disturbi del sonno
- tensione al seno
- vampate di calore

I **sintomi della premenopausa** non si verificano solamente a livello ormonale e fisico, ma ci possono essere anche ripercussioni a livello psicologico ed emotivo, che si possono manifestare

con ipersensibilità, sbalzi d'umore, irritabilità e instabilità; insomma, uno stato di malessere che può portare a soffrire di stanchezza e disturbi del sonno, ad avere crisi di pianto e piccole perdite di memoria.

E' però vero anche che tutti i sintomi elencati possono dipendere anche da altre cause patologiche quindi, qualora si manifestino, è importante parlarne con il proprio medico.

Quanto può durare la premenopausa? Questa fase della vita femminile può durare da pochi mesi ad una decina di anni, con sintomi di intensità variabile da donna a donna: si può dire che la menopausa inizia quando sono trascorsi 12 mesi consecutivi dall'ultima mestruazione. Per diagnosticare la menopausa in maniera precisa il medico può prescrivere un prelievo del sangue per valutare il dosaggio ormonale, magari confrontando questi valori nel tempo.