

## ■ GINECOLOGIA

### Transizione alla menopausa e rischio cardiovascolare

La malattia cardiovascolare (CVD) è la principale causa di morte nelle donne, che hanno un notevole aumento del rischio dopo la menopausa e generalmente sviluppano una malattia coronarica diversi anni dopo rispetto agli uomini. Questa osservazione ha portato all'ipotesi che la transizione alla menopausa (MT) contribuisca all'aumento del rischio di malattia coronarica. Sul tema l'American Heart Association ha pubblicato uno statement che sottolinea l'importanza di monitorare la salute delle donne durante la mezza età e di considerare questa fase come finestra critica per l'applicazione di strategie di intervento precoce che mirano a mantenere un cuore sano e ridurre il rischio di malattie cardiache.

#### ► **Evoluzione delle conoscenze**

Negli ultimi 20 anni, la conoscenza di come la menopausa potrebbe contribuire alla malattia CV si è evoluta "drammaticamente". I dati indicano costantemente la transizione alla menopausa come un momento di cambiamento nella salute CV.

È stato riscontrato che l'età precoce alla menopausa naturale, la menopausa iatrogena (ovariectomia bilaterale), i sintomi vasomotori durante il periodo premenopausale sono associati a un rischio di CVD più elevato. Anche i disturbi del

sono stati collegati a un maggior rischio di CVD subcliniche e peggiori indici di salute CV durante la mezza età. L'aumento del grasso centrale/viscerale e la diminuzione della massa muscolare magra sono più pronunciati. Questa aumentata adiposità centrale è associata a un aumento del rischio di mortalità, anche tra quelli con indice di massa corporea normale. L'aumento dei livelli lipidici (colesterolo lipoproteico a bassa densità e apolipoproteina B), il rischio di sindrome metabolica e il rimodellamento vascolare sono determinati dalla transizione alla menopausa più che dall'invecchiamento, mentre gli aumenti della pressione sanguigna, del livello di insulina e del livello di glucosio sono probabilmente più influenti per invecchiamento cronologico.

#### ► **Interventi sullo stile di vita**

Secondo i dati epidemiologici una percentuale significativa di donne trascorrerà fino al 40% della propria vita dopo la menopausa. Tuttavia il 7.2% delle donne che passano alla menopausa soddisfa le linee guida sull'attività fisica e meno del 20% di queste donne mantiene costantemente una dieta sana.

Dati seppur limitati da studi randomizzati controllati suggeriscono che un intervento sullo stile di vita multidimensionale durante la tran-

sizione alla menopausa può prevenire l'aumento di peso e ridurre la pressione sanguigna e i livelli di trigliceridi, glucosio e insulina e ridurre l'incidenza dell'aterosclerosi carotidea subclinica.

Nuovi dati indicano un'inversione nelle associazioni di Hdl-C con il rischio CV durante la transizione della menopausa, suggerendo che livelli più elevati di Hdl-C potrebbero non riflettere costantemente una buona salute CV nelle donne di mezza età.

Inoltre l'inizio della terapia ormonale della menopausa ad una età <60 anni o entro 10 anni dalla menopausa è associato a un ridotto rischio CV, tuttavia il gruppo di ricerca afferma che sono necessarie ulteriori ricerche sugli effetti cardiometabolici della MHT, compresi gli effetti associati a forma, via e durata della somministrazione, nelle donne che attraversano la menopausa.

Nelle linee guida si segnala anche che i dati per la prevenzione primaria e secondaria della CVD aterosclerotica e il miglioramento della sopravvivenza con interventi ipolipemizzanti "rimangono sfuggenti" per le donne e che sono necessari ulteriori studi per sviluppare raccomandazioni basate sull'evidenza e su misura per le donne.

#### BIBLIOGRAFIA

- El Khoudary SR et al; American Heart Association Prevention Science Committee of the Council on Epidemiology and Prevention; and Council on Cardiovascular and Stroke Nursing. Menopause transition and cardiovascular disease risk: implications for timing of early prevention: A Scientific Statement From the AHA. *Circulation* 2020; 142(25):e506-e532.