

Efficacia dell'agopuntura in menopausa

La medicina cinese è la medicina delle donne per antonomasia e l'agopuntura risulta efficace ed affidabile nei disturbi della menopausa

Cecilia Lucenti - Medico agopuntore, Presidente AMI - Associazione Agopuntura Medica Integrata

La medicina occidentale, nonostante i suoi molti successi, non è ancora riuscita a dare una risposta definitiva ai diversi disturbi legati alla vita riproduttiva femminile; le terapie che abbiamo a disposizione sono poche e per questo sempre più donne si rivolgono all'agopuntura che si dimostra un alleato prezioso per intervenire sulle cause della malattia in modo rapido e stabile nel tempo.

La medicina cinese è la medicina delle donne per antonomasia, perché fin dall'antichità si occupa di tutte le patologie femminili: dolore mestruale, infertilità, sindrome premestruale, dolori pelvici cronici fino a endometriosi e ovaio policistico, che rappresentano oggi una vera e propria epidemia e non trovano nell'*usual care* una risposta adeguata.

Si utilizza in gravidanza per dolore e nausea, successivamente per favorire l'allattamento e trova indicazioni importanti durante la fecondazione assistita e nella depressione postparto dove può avere risultati molto importanti così come nei disturbi dell'attenzione e nei diversi stati psichici legati alle fluttuazioni ormonali.

Già nel 1970 l'OMS verificò il suo effetto specifico sull'ipofisi e sull'ipotalamo ed è ormai provato che il trattamento agopunturale sia in grado di modificare la pulsilità dei diversi ormoni tramite la sua azione sul sistema oppioide nel circolo portale ipofisario; per questo trova indicazione in tutte le diverse sindromi ormonali a carico dei diversi assi.

► Affidabilità dell'agopuntura in menopausa

L'agopuntura è efficace e spesso indispensabile nei disturbi della menopausa come vampate di calore, insonnia, dolori diffusi, depressione e per fenomeni ritenuti secondari, ma molto temuti, come ritenzione idrica e aumento di peso. Durante questa lunga fase, la donna può sperimentare una miriade di altri squilibri legati al cambiamento ormonale che troppo spesso sono sovra o sottostimati per il difficile inquadramento diagnostico quali tachicardia, asma, ipertensione, disturbi gastrointestinali, disturbi immunitari, disturbi urinari.

In tutti questi casi l'agopuntura rappresenta una opzione terapeutica affidabile ed efficace perché interviene sulle cause della malattia, migliorando lo stato di salute, riducendo le possibili complicazioni e, soprattutto, la necessità di trattamenti farmacologici a lungo termine.

► "Raffinatezza" della medicina cinese

La medicina cinese possiede inoltre risorse importanti, una farmacopea efficace e molto studiata e una dietetica diversificata in base ai sintomi, talmente raffinata da diventare una moderna nutraceutica dove l'alimento diventa un vero medicinale specifico per le diverse patologie. Un aspetto molto interessante della medicina integrata è che riesce a dare al paziente

alcuni strumenti molto specifici come esercizi o consigli alimentari che gli consentono di verificare in prima persona l'impatto di un corretto stile di vita sulla malattia migliorando automaticamente la *compliance* alla terapia.

Durante la menopausa le donne sono sottoposte ad un grave stress ormonale mentre il carico di lavoro non diminuisce anzi forse aumenta con un profondo mutamento delle dinamiche affettive familiari per questo curare il proprio stile di vita e la propria alimentazione, che deve essere nutriente ma bilanciata, diventa una terapia indispensabile per ridurre i sintomi e combattere l'aumento di peso.

L'adattamento è la chiave per una menopausa fisiologica e per questo l'agopuntura - adattogeno per eccellenza - rappresenta una vera alternativa alla terapia ormonale sostitutiva. Un altro aspetto della menopausa che causa grande sofferenza, è la perdita del trofismo dei diversi tessuti, che provoca secchezza della pelle e delle mucose, perdita dei capelli ma anche prolasso e incontinenza urinaria; anche in questi disturbi l'agopuntura dimostra una grande efficacia e per tutte queste ragioni si può considerare davvero la terapia medica più amica delle donne.

BIBLIOGRAFIA

- Lund KS, Siersma V, Brodersen J, et al. Efficacy of a standardised acupuncture approach for women with bothersome menopausal symptoms: a pragmatic randomised study in primary care (the ACOM study). *BMJ Open* 2019; 9:e023637.