

## ATTENTE AL CUORE!

A causa dei cambiamenti bioumorali e ormonali, in menopausa la donna perde i vantaggi che aveva rispetto all'uomo sul rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e cerebrovascolari. Aumentano infatti la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca, aumenta il peso corporeo, si riduce il colesterolo "buono" HDL e aumenta quello "cattivo" LDL e tutto questo porta a sviluppare aterosclerosi e di conseguenza angina pectoris, infarto e ictus. Infatti la mortalità femminile per malattie cardiovascolari è addirittura superiore a quella dell'uomo.

Cosa dobbiamo fare allora?

Dobbiamo cercare di ridurre i fattori di rischio *modificabili*, tra cui il fumo e prestare molta attenzione a quello che mangiamo sia in termini di qualità che di quantità e mantenere un'adeguata attività fisica. Dobbiamo però anche eseguire dei controlli medici. Su questo insisto particolarmente, in quanto la donna tende spesso a sottostimare alcune "per cercare di ridurre i fattori di rischio *modificabili*, tra cui il fumo avvisaglie" (sintomi) e ad occuparsi degli altri trascurando se stessa. Ricordatevi che c'è ancora una *Medicina Di Genere*, che significa che alle donne vengono prescritti meno esami che agli uomini e meno terapie. Dobbiamo quindi prenderci cura maggiormente di noi stesse e pretendere una maggiore attenzione alla nostra salute effettuando degli esami di controllo!

Quali esami fare subito?

L'esame "del sangue" che comprenda la misurazione della glicemia, il profilo lipidico completo, la funzione tiroidea; poi misurare la pressione arteriosa ed eseguire una visita cardiologica con l'elettrocardiogramma.... Tanto per cominciare.