PuntoSicuro

## ARTICOLO DI PUNTOSICURO

### Anno 19 - numero 4086 di lunedì 25 settembre 2017

# Lavoratrici in menopausa e corrette abitudini di vita

***Un factsheet di INAIL che riporta informazioni generali per la promozione della salute per la lavoratrice in menopausa. Quali sono le problematiche sul lavoro? Come migliorare la qualità della vita negli anni di lavoro in menopausa?***

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0457C] ?#>

*E' disponibile sul sito di INAIL il factsheet " LAVORATRICI IN MENOPAUSA E CORRETTE ABITUDINI DI VITA".*

*Dato l'innalzamento dell'età pensionabile, le donne italiane potrebbero trascorrere circa 15-20 anni della vita lavorativa in menopausa, è quindi importante tenerne conto e informarle circa i fattori di rischio eliminabili, in quanto correlati a scorretti stili vita come il fumo di tabacco, l'eccessivo consumo di alcool, una dieta non equilibrata e la scarsa attività fisica.*

**LAVORATRICI IN MENOPAUSA E CORRETTE ABITUDINI DI VITA**

[...]

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 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. La riduzione del rischio di malattie croniche e il miglioramento della sintomatologia associata alla menopausa possono essere ottenuti adottando corretti stili vita.

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) che per la riduzione della capacità lavorativa dovuta a stanchezza, insonnia, 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.

## 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.

## 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. 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. [...]

PROMOZIONE DELLA SALUTE AL LAVORO

**Agire sul posto di lavoro è una buona strategia di prevenzione** e rassicurazione 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.

***L'articolo è tratto da:***

INAIL - Lavoratrici in menopausa e corrette abitudini di vita (pdf, 109 KB)

 Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

**www.puntosicuro.it**