



# Più Me

MENOPAUSA, SALUTE E FEMMINILITÀ **OVER40**

COVER STORY

## Niente paura, è solo menopausa

Quello che ti aspetta,  
gli esami per capire a che  
punto sei, cosa accade al tuo  
corpo.

**ALL'INTERNO**

---

**Parliamo di  
incontinenza  
senza vergogna**

Disturbi del sonno, come  
tornare a riposare bene


La dieta perfetta  
per stare meglio



# IN QUESTO NUMERO

- 4** **Se basta qualche goccia per far traboccare la vergogna...**  
Parliamo di incontinenza, per controllarla serenamente
- 7** **Cover Story: Guida alla Menopausa**  
Quello che ti aspetta, gli esami per capire a che punto sei, cosa accade al tuo corpo.
- 14** **Storie di notti difficili: vincere i disturbi del sonno**  
Gli esperti raccontano come tornare a riposare bene
- 16** **Una questione di nutrienti: la dieta over40**  
L'alimentazione può aiutarti a ritrovare il benessere
- 18** **Storytelling: "Mia madre e il periodo della pazza"**  
Irritabilità e nervosismo possono compromettere il rapporto con i figli, la nostra storia del mag.
- 20** **Moda: Empower your Gray Side!**  
Capelli bianchi? Sì grazie!  
Il lato cool della Greynaissance





**È IMPORTANTE CAPIRE  
CHE A OGNI PROBLEMA  
PUÒ ESSERCI UNA  
SOLUZIONE E PARLARE  
CON IL GINECOLOGO DEI  
TUOI DISAGI.**

# Perché ogni donna è unica

Prima della menopausa il sistema ormonale di noi donne è in genere in una specie di equilibrio, o meglio, in quell'equilibrio al quale siamo abituate. Proprio nel momento che precede la menopausa, la cosiddetta perimenopausa, questa nostra "normalità" si rompe.

Sono quei primi cambiamenti dei livelli di estrogeni e progesterone – e nel rapporto tra questi ormoni – a provocare "il tilt". Ma, come sempre, ogni donna è unica e infatti l'intensità, la durata e il grado di fastidio generato da questi disturbi è del tutto soggettivo e personale.

Quindi, la prima cosa da fare è capire noi stesse e quello che ci sta succedendo, attraverso la comprensione delle caratteristiche - normalissime! - del momento che stiamo vivendo e anche parlandone, in primis con il ginecologo, poi anche con il partner e con le amiche.

Per ogni problema può esserci una soluzione e anche per le vampate, gli sbalzi d'umore e certi momenti "no" che da qualche mese caratterizzano le tue giornate possono essere superati.

E' normale, ma puoi aiutarti a stare meglio e - a volte - basta davvero poco.

*With Love,*

La Menopausal Coach di PiùMe

**PiùMe**

MENOPAUSA, SALUTE E FEMMINILITÀ OVER40

SPECIALE

# LA GOCCIA che fa traboccare la vergogna

**L'INCONTINENZA URINARIA È UN PROBLEMA MOLTO COMUNE:  
IL 33% CIRCA DI DONNE\* SOFFRE  
DI UNA FORMA DI INCONTINENZA URINARIA CHE, NELLA METÀ DEI CASI,  
È MESSA IN RELAZIONE CON LA MENOPAUSA.**

Quando inserisci la chiave nella porta di casa dopo ore fuori hai un solo pensiero: arrivare al bagno! Se ti capita questo oppure se, ultimamente, hai bisogno più spesso del solito di fare pipì, sia di giorno che di notte, se – addirittura – quando sei fuori casa eviti di bere per paura di non riuscire a trattenerti, sappi che non sei sola!

L'urgenza o l'incontinenza urinaria sono piuttosto comuni sia negli uomini che nelle donne, ma lo sono per ragioni diverse. Si stima che circa il 33% delle donne soffra di una qualche forma di incontinenza urinaria\* (dalle più lievi alle più serie), che si può manifestare in qualsiasi momento della vita, anche ben prima degli "anta", ma, per noi donne, può essere particolarmente frequente quando si avvicina la menopausa.

\*Linee Guida AOGOI 2007 Raccomandazioni clinico-pratiche in peri-post menopausa e terza età <https://www.aogoi.it/>

La maggior parte delle donne tace, perché noi siamo fatte un po' così: quel che succede là sotto è destinato a restare nel mistero.





Ma perché può succedere proprio quando si avvicina la menopausa?

Il motivo risiede nel fatto che il tratto urinario inferiore (cioè, vescica e uretra) condivide le origini embrionali con il sistema riproduttivo ed è quindi sensibile agli effetti degli ormoni che, quando iniziano a diminuire nel corpo, possono incidere anche sulla “tenuta” del resto. Quindi siamo sempre là, può essere normale e non patologico (non è una malattia, per capirsi) ma fin quando non ne parliamo con un ginecologo saremo costrette a subire e a sopportare e c’è una buona probabilità che andrà sempre peggio. Ci sono soluzioni naturali - a portata di mano: parlane con il tuo ginecologo senza vergogna, è il primo passo per tornare a ridere senza paura.

Non esiste un solo tipo di problema, non esiste una sola motivazione per l’incontinenza.

In menopausa, oltre alla questione ormonale, possono subentrare alcune concause scatenanti che determinano anche il tipo di incontinenza della quale si può parlare:

- da stress o da sforzo, quando durante determinate attività che comportano una pressione al livello addominale –a volte anche uno starnuto, un colpo di tosse o una sonora risata – si verifica una perdita di urina
- da urgenza, è un improvviso e urgente bisogno di andare in bagno e quando non siamo in casa può essere un problema
- mista, quando si verifica per un mix di entrambe le situazioni.

Per noi, che abbiamo voglia di ridere. Tanto!

Femal IncoControl è un integratore alimentare a base di estratto purificato di polline di origine svedese, estratto di semi di zucca e vitamina E. Grazie ai suoi componenti attivi offre una soluzione naturale e efficace, che ha dimostrato di avere un’azione specifica sui disturbi del basso tratto urinario, come urgenza, frequenza minzionale e perdite involontarie, migliorando la funzionalità della vescica.

Femal IncoControl si assume per bocca: basta una capsula al giorno, da deglutire con un bicchiere d’acqua. Non ci sono controindicazioni all’uso prolungato nel tempo.



**PER NOI**  
che abbiamo  
voglia di ridere,  
tanto

**IL NUOVO FEMAL INCOCONTROL:  
NATO PER LE DONNE  
CHE AMANO UNA VITA ATTIVA E PIENA**

Femal IncoControl è un integratore alimentare a base di estratto purificato di pollini di origine svedese, estratto di semi di Zucca e Vitamina E, che offre una soluzione naturale ed efficace, con un'azione specifica sui disturbi del basso tratto urinario come urgenza, frequenza e perdite involontarie. L'estratto purificato di polline favorisce il mantenimento di una vescica sana negli adulti di età superiore ai 40 anni, l'estratto di semi di zucca contribuisce

a una buona funzionalità della vescica e al mantenimento di un buon flusso urinario. Si assume per bocca: basta una capsula al giorno, da deglutire con un bicchiere d'acqua. Non ci sono controindicazioni all'uso prolungato nel tempo. L'estratto di polline contenuto in Femal IncoControl è stato privato del suo involucro e purificato attraverso l'utilizzo di una tecnologia brevettata, pertanto non contiene allergeni del polline.



# MENOPAUSA

## Cosa mi aspetta?

Vampate, irritabilità, insonnia e affaticamento possono essere normali in questo periodo ma non devi sopportare! Scopri come puoi alleviare questi disturbi.

**SE HAI SUPERATO I 40 DA UN PO', È PROBABILE CHE TU ABBAIA GIÀ NOTATO QUALCHE CAMBIAMENTO NEL CICLO MESTRUALE, FORSE NELL'UMORE O ANCORA NEL SONNO.**

La stagione fertile della vita di una donna termina con l'ingresso in menopausa. Si tratta di una condizione assolutamente normale e naturale e che non avviene all'improvviso ma gradualmente, in un intervallo che varia da alcuni mesi a qualche anno.

Questo periodo è chiamato climaterio o perimenopausa e può portare con sé una serie di fastidi e disturbi, manifestazioni come vampate di calore, sudorazioni notturne, disturbi del sonno e irritabilità.

Queste manifestazioni sono la conseguenza della progressiva diminuzione della produzione di estrogeni e progesterone che iniziano a scendere fino a scomparire, mettendo fuori giro la centralina del cervello (ipotalamo) che regola tutti i nostri bioritmi. Tuttavia, è probabile che in questo momento tu abbia ancora il ciclo: non sei ancora in menopausa.

Ma la menopausa vera e propria arriva quando è passato più di un anno dall'ultima mestruazione, mediamente tra i 46 e i 55 anni.



È importantissimo ascoltare il tuo corpo e le variazioni che le mestruazioni presentano di anno, in anno. Potrebbe capitare che il ciclo diventi di colpo più abbondante: segno che le ovaie stanno esaurendo la loro funzione. Anche i dolori mestruali potrebbero crescere di intensità, così come – in quei giorni – potrebbe intervenire una stanchezza più intensa del solito o una leggera anemia da carenza di ferro.

La menopausa vera e propria arriva quando è passato più di un anno dall'ultima mestruazione, mediamente tra i 46 e i 55 anni e nel periodo precedente a questo evento potresti anche non accorgerti di niente (capita a molte donne!).

In altri casi si possono manifestare alcuni piccoli disturbi, in particolare:

- Vampate di calore
- Irritabilità o umore meno stabile
- Disturbi del sonno (insonnia, risvegli notturni frequenti, difficoltà a prendere sonno)
- Senso di stanchezza o affaticamento
- Sudorazioni notturne

Si tratta di disturbi che si possono presentare in modo estremamente variabile da donna, a donna, più o meno intensamente, ma che possono essere efficacemente gestiti anche in modo naturale.

#### La buona notizia

Dopo essere giunti all'apice, di solito, i disturbi iniziano a scendere di intensità e a placarsi con l'arrivo della menopausa.

Efficace sui **5 disturbi** più fastidiosi della **menopausa**

Efficacia naturale   
**100% di origine vegetale**



**Femal**<sup>®</sup>  
100% di origine vegetale 

# LE PRIME FASI DELLA Menopausa

Quando il ciclo c'è ancora ma avverti i primi disturbi, tecnicamente sei in PERIMENOPAUSA, ovvero nel momento che sta "intorno" alla menopausa.



Potrebbe essere molto utile tenere un diario del ciclo: lo trovi alla fine di questo articolo!



## 1

### Scende la produzione di ormoni

Non te ne accorgi neanche ma il tuo organismo, già a partire dai 35 anni, inizia a cambiare piano, piano. Accade che il corpo inizia a produrre meno ormoni estrogeni e testosterone e questo apre il processo che porterà le donne a trasformarsi, dopo la pubertà e l'età fertile, per approdare alla menopausa.



## 2

### Cambia il ciclo mestruale

Intorno ai 40 anni, per molte donne arrivano i primi cambiamenti del ciclo mestruale (ma l'età è indicativa). Si tratta di un processo assolutamente naturale: la produzione di estrogeni genera inizialmente mestruazioni più abbondanti del solito oppure dei ritardi su questi appuntamenti mensili, di norma, regolari.

### 3

## Possono comparire alcuni disturbi

Il ciclo mestruale c'è ancora, anche se potrebbe non essere più regolare.

Potresti accorgerti di essere più nervosa del solito, oppure di dormire peggio la notte o ancora di avere qualche vampata di calore. L'intensità e la frequenza di questi disturbi è assolutamente soggettiva ma in ogni caso non devi preoccuparti: parlane con il ginecologo e controllali con un integratore naturale come Femal.

### 4

## Il ciclo inizia a saltare

Un mese sì, tre no, poi le mestruazioni tornano, poi spariscono di nuovo per mesi. Sono gli ultimi passi prima della loro interruzione definitiva.

Potrebbero passare anche 6-8 anni dalla comparsa dei primi segnali di perimenopausa prima che arrivi l'ultimo ciclo e, solitamente, sono questi gli anni nei quali i disturbi si fanno sentire con maggiore intensità.

### 5

## Dopo 12 mesi senza ciclo: è menopausa!

Libera! Finalmente sei libera dal ciclo mestruale che - lo vogliamo dire? - negli ultimi tempi era diventato particolarmente fastidioso! Ora si apre una nuova fase di consapevolezza.

Per le donne italiane la menopausa arriva, mediamente, intorno ai 52 anni.

Cosa succede da questo momento in poi? Ne parliamo nelle prossime pagine!



# Quando arriva, **ARRIVA**

In collaborazione con [Ilmiopiccolosegreto.it](http://Ilmiopiccolosegreto.it)



## **DOPO 12 MESI DALL'ULTIMA MESTRUAZIONE SI PUÒ DIRE CHE LA MENOPAUSA SIA ARRIVATA. COSA PUOI ASPETTARTI?**

Non c'è un'età certa per l'ingresso in menopausa dipende molto da fattori genetici e dallo stile di vita. In genere, però, si può dire che l'ultima mestruazione arriva tra i 45 e i 55 anni (prima, nel caso di menopausa precoce o indotta). Raggiunta la menopausa, la produzione ormonale cala drasticamente e le ovaie si mettono a riposo; a questo punto, i fastidi legati alle alterazioni ormonali della perimenopausa scompaiono o comunque si attenueranno molto: le vampate diventano rare, il sonno torna regolare, l'umore rientra nella normalità.

Può essere un periodo della vita molto felice e ci sono tutti i presupposti perché lo sia, con la giusta maturità e senza i fastidi ciclici che ben conosciamo.

Ci potrebbero essere però altri piccoli disturbi che possono turbare la tua vita intima: circa 1 donna su 2 in menopausa dichiara di avere fastidi vaginali come secchezza o dolore ai rapporti. Anche questi derivano dalla carenza ormonale ma si possono attenuare con soddisfazione. Anche se all'inizio potrebbe sembrare imbarazzante, devi trovare il modo di parlarne con il tuo ginecologo di fiducia perché è possibile contrastare i disagi intimi e le conseguenze più fastidiose e rallentarne la progressione.

Continuare ad avere una vita intima completa e soddisfacente è importantissimo per la salute intima ed è assolutamente possibile: aiuta a mantenere una buona microcircolazione ed ossigenazione dell'ambiente intimo mantenendolo in salute, fa bene alla mente e alla psiche e tiene alta l'autostima e la gioia di vivere. Cosa potresti chiedere di più?



Se sei già in menopausa puoi leggere tanti contenuti e interventi di specialisti e ginecologi su [www.ilmipiccolosegreto.it](http://www.ilmipiccolosegreto.it)

# Visita Femal.eu

## NON PERDERE UN SOLO ARTICOLO!

Se non l'hai ancora fatto, iscriviti alla newsletter di Femal e leggi ogni mese tanti contenuti pensati per te!

Visita Femal online



Femal<sup>®</sup>  
100% di origine vegetale

## MenoPausa Più Me

La Famiglia Femal per i disturbi più fastidiosi della menopausa

Qual è il Femal più adatto a te?

FAI IL TEST

**Il segreto è nell'estratto purificato di polline**

L'estratto purificato di polline contenuto in Femal è **efficace e sicuro nel contrastare i disturbi più fastidiosi della menopausa**, come dimostrato da numerosi studi clinici.

**Scegli Femal: è adatto a tutte le donne** grazie al meccanismo d'azione unico non ormonale e non estrogenico. Femal non ha controindicazioni all'uso prolungato e **non contiene allergeni del polline.**

LEGGI DI PIÙ

**CONTARE LE PECORE NON SERVE,  
PAROLA DI MEDICO, ANCHE PERCHÉ LE  
DIFFICOLTÀ AD ADDORMENTARSI O A  
RIPOSARE NON SONO SEMPRE COLPA  
DELLA NOSTRA PSICHE.**

In Italia ci sono oltre 12mila ricerche ogni mese su Google per tematiche che riguardano i disturbi del sonno e come risolverli (dati SeoZoom), segno certo che moltissime persone si trovano in una relazione complicata con il riposo notturno. I dati parlano di oltre 13 milioni di italiani con problemi di sonno, il 60% dei quali sono donne. Molte tra queste persone sono donne over 45 prossime alla menopausa che per una serie di motivi, legati anche alla condizione ormonale, sembrano essere particolarmente sensibili a questi temi.

Tra i disturbi più frequenti  
del periodo menopausale ci sono  
i disturbi del sonno (39,4%)

Il sonno può essere “curato” e per farlo possiamo attenerci a delle buone regole che l'Accademia Nazionale di Medicina del Sonno si è occupata di riassumere in un documento. Sono regole semplici che però molte persone non applicano lamentandosi poi di non riuscire a riposare bene.

# TUTTI I COLORI DELL'*Insomnia*

Tratto da un dialogo con il dott. Claudio Pagnotti, Medico Chirurgo,  
Specialista in Ostetricia e Ginecologia, Consulente in Sessuologia Clinica.

Bisogna tener presente che durante la fase della perimenopausa e, successivamente, in menopausa, molte donne possono manifestare sudorazioni notturne e umore depresso o stati ansiosi, tutti fattori che possono incidere direttamente sulla qualità del sonno.

La International Menopause Society ha pubblicato una guida dedicata alle influenze dirette del climaterio sul sonno e la lettura che ne viene fuori è piuttosto precisa: la maggior parte dei disagi determinati da queste influenze dipendono dagli ormoni.

Il calo progressivo degli estrogeni in perimenopausa e menopausa, infatti, può determinare l'insorgenza di sintomi vasomotori come sudorazioni notturne, ansia e umore depresso.

- l'ansia può condurre a difficoltà nell'addormentarsi
- l'umore depresso a un sonno poco ristoratore e/o a risvegli precoci
- le sudorazioni notturne, spesso molto intense, possono determinare risvegli frequenti e necessità di alzarsi per cambiare il pigiama o il cuscino con una relativa interruzione del riposo e difficoltà a riprendere il sonno successivamente.

Oltre a questo, sempre correlate alla menopausa, potrebbero evidenziarsi altri disturbi come la necessità di urinare frequentemente di notte e questo potrebbe portare, altrettanto, a risvegli frequenti per andare in bagno.



# Una questione DI NUTRIENTI



**PER UNO STILE DI VITA SANO AL 100% HAI  
BISOGNO DI UN'ALIMENTAZIONE  
EQUILIBRATA.  
ECCO I CONSIGLI PER AIUTARTI A RESTARE  
IN FORMA, SEMPRE!**



La menopausa è un periodo fisiologico della vita di ogni donna. Oltre ai più comuni disturbi come vampate di calore, sudorazioni notturne e instabilità emotiva, questa fase è anche caratterizzata dalla difficoltà di controllo del peso corporeo con il caratteristico incremento di grasso a livello addominale. Tuttavia un'alimentazione appropriata ed uno stile di vita sano possono aiutarti a mantenere la tua forma fisica!

Segui uno schema di dieta bilanciata (composto da tre pasti principali e due spuntini) e impara a inserire nel tuo menu quotidiano frutta fresca, verdura di stagione, cereali, legumi, olio extra vergine di oliva, ma anche frutta secca come mandorle e noci ed erbe aromatiche per arricchire e profumare le pietanze.

Impara a diversificare i pasti: ad esempio se a pranzo scegli la carne, a cena prepara del pesce. Lo spuntino di metà mattina deve essere diverso da quello della merenda.

È preferibile cuocere gli alimenti al forno o al vapore, al tegame o nel microonde. La cottura alla griglia, infatti, nonostante sia priva di grassi aggiunti e al palato più saporita, può creare piccole aree di carbonizzazione nei cibi, capaci di rilasciare sostanze nocive.

Condire non è un errore. In particolare l'olio extravergine d'oliva è importante per l'assimilazione di vitamina A, D, E liposolubili, assolutamente indispensabili. È necessario invece moderare sensibilmente il consumo di condimenti di origine animale, ad esempio: burro, strutto, lardo, pancetta e di margarina (anche se quest'ultima è di origine vegetale).



## Le vitamine importanti per noi donne over40

### Vitamina E

La vitamina E è particolarmente utile in menopausa, perché aiuta ad alleviare lo stress. Secondo alcuni studi, le persone con bassi livelli di vitamina E hanno maggiori probabilità di soffrire di ansia o depressione rispetto a quelle con livelli più alti. L'ansia e la depressione sono spesso correlati allo stress.

### Vitamina D

La vitamina D è essenziale per la salute delle ossa, perché aiuta a "fissare" il calcio che assumi ogni giorno attraverso il cibo. Bassi livelli di vitamina D possono, infatti, accelerare i danni dell'osteoporosi.

Garantire al proprio organismo adeguati livelli di calcio e vitamina D è essenziale per mantenere le ossa sane.

### Vitamina K

La vitamina K non è un singolo tipo di molecola ma, piuttosto, una famiglia di molecole strutturalmente correlate derivate da fonti diverse. La vitamina K2, in particolare, è utile anche al buon funzionamento di una proteina, prodotta dalla parete interna dei vasi, che impedisce un accumulo di calcio in vene e arterie e quindi il rischio di una loro conseguente ostruzione. In alcuni studi clinici sono stati osservati gli effetti benefici delle vitamine D e K sulle proprietà elastiche della parete dei vasi nelle donne in post-menopausa. La vitamina K2, è quasi assente nei cibi industrializzati e anche in una dieta occidentale sana le quantità sono modeste.

## Ossa sane con le vitamine del benessere

Alimentazione equilibrata e giusto apporto di vitamine e nutrienti significa anche ossa più sane, più a lungo. Sappiamo tutte quanto è importante mantenere il giusto apporto di calcio e di vitamina D per garantire allo scheletro di restare saldo e forte: da oggi possiamo fare tantissimo con un integratore come Femal Osteo, pensato proprio per la salute delle ossa di noi donne over40!



**Per contrastare i disturbi della menopausa e contribuire a mantenere le ossa sane**



STORYTELLING

# GLI ANNI NEI QUALI *mia madre è impazzita*

Il climaterio è anche una trasformazione sociale: quello che c'è attorno a una donna che raggiunge la menopausa cambia assieme a lei.

**QUESTE STORIE SONO INVENTATE MA PRENDONO SPUNTO DA MOMENTI DI VITA VISSUTA DALLE NOSTRE LETTRICI. PERCHÈ SAPPIAMO CHE ANCHE SE SIAMO DIVERSE, POSSIAMO CAPIRCI.**

Mal di pancia, le “cose” oppure semplicemente “Eh”. Così si chiamavano le mestruazioni in casa mia.

Mia mamma: “Che hai, stai male?” “Eh”. Risposta. Tutto chiaro. Solo ciclo, niente più. Al massimo un analgesico e una mezz'oretta di riposo. Poi si riparte e si tace sull'argomento.

L'unico luogo di condivisione silenziosa del nostro essere femmine era l'armadietto del bagno, quello dove tenevamo gli assorbenti. Un posto un po' misterioso, visto che comparivano nuove confezioni dalla mattina alla sera.

C'erano. Finivano. Tornavano. Un po' come il ciclo. Non che fosse propriamente un tabù, ma ho sempre avuto l'impressione che mia madre non gradiva affatto che se ne parlasse. E per rispetto ho continuato sempre a rispondere “Eh”.

Non è che a diciott'anni mi facessi già domande sulla menopausa, ma insomma, mi sembrava che per mia madre qualcosa stesse accadendo in merito al ciclo.

Come tutte le ragazze della mia età, mi accorgo oggi che di perimenopausa, disturbi, corollari, annessi e connessi se ne parla poco e niente. Pensavo che da un giorno all'altro succedesse "tac!" e niente più ciclo: in un mese.

E mi sembrava fantastico che si potesse dire addio a quello scomodo e doloroso appuntamento mensile, che però comunque aspettavo sempre con una certa trepidazione, perché la sua assenza sarebbe stata oltremodo fuori luogo, alla mia età.

Insomma, cercavo risposte alle mie domande mai fatte nell'armadietto del bagno. C'erano ancora assorbenti? Bene. Tutto ancora "normale".

Il fatto è che i cambiamenti invisibili sono quelli più curiosi per chi non li vive in prima persona. Da donna sapevo che sarebbe arrivato prima o poi anche il mio momento e avrei voluto che qualcuno (mia madre) mi spiegasse, mi dicesse, mi preparasse a tutto ciò che mi aspettava nel futuro (molto futuro, allora) o quantomeno che studiassimo un codice, un vocabolario, un lessico familiare che assolvesse al compito del mio "Eh", anche per la menopausa.

"Mamma come stai?"

"Mah". Menopausa. Chiaro.

E invece non era così.

Per lungo tempo ho avuto un rapporto che definirei "abbastanza conflittuale" con mia madre, specialmente intorno ai suoi 50 anni. Passavamo il tempo nel quale eravamo in casa entrambe, a litigare. Ogni pretesto era buono per incominciare una discussione che si concludeva nella maggior parte dei casi con una specie di crisi isterica globale: per non farci mancare niente, lei si tirava dentro anche mio padre, che tentava di darle manforte senza neanche sapere per quale motivo stessimo litigando ancora una volta.

Mio padre ci andava giù duro con me, ma spesso i suoi ingressi a gamba tesa erano talmente fuori contesto che nel bel mezzo delle urla di mamma, mi scappava da ridere forte, fortissimo. E ovviamente il mio riso mi si ritorceva contro. Amen.

Poi, a questi momenti di pathos incredibile, si alternavano momenti di amore idilliaco, di confidenze, di chiacchiere quasi fossimo amiche. Ma era chiaro che qualcosa non andava, che non era tutto esattamente "normale".

Mi sembrava una quotidianità – mi si passi il termine – un po' schizofrenica.

E niente, l'armadietto continuava a essere pieno.

**Tutto ciò durato qualche (lungo) anno, quelli durante i quali mia madre aveva a che fare con una trasformazione silenziosa ma profondissima.**

Questa specie di nube omertosa che ha coperto mestruazioni e menopausa (insieme a qualunque altra cosa avesse avuto a che fare con l'intimità e le trasformazioni del corpo femminile) mi ha condotto attraverso la mia crisi post-adolescenziale.

Non mi sentivo nel posto giusto, compresa, benvoluta. Per fortuna ho potuto scegliere di studiare fuori. Era la mia occasione di fuggire da quello che mi pareva, allora, un piano sociale che non mi apparteneva più.

Avevo bisogno di sorrisi, positività, spensieratezza, come quelli delle lunghe estati, da piccola. E invece c'era la pesantezza di una situazione perennemente carica di tensione.

Era come una base sonora cupa e ridondante che non ci permetteva di parlare normalmente, come un aereo in volo costantemente sulla nostra casa che ci portava tutti a urlarci le cose addosso.

Tutto ciò durato qualche (lungo) anno, quelli durante i quali mia madre aveva a che fare con una trasformazione silenziosa ma profondissima.

Il climaterio è anche una trasformazione sociale: quello che c'è attorno a una donna che raggiunge la menopausa cambia assieme a lei. È un nodo generazionale, evolutivo. Certo, se avessi saputo che andava tutto come doveva andare, che era un periodo un po' così perché la menopausa è anticipata da un lento assestamento ormonale, che mamma non stava diventando pazza sul serio, ma era solo un po' più irritabile del solito per via dell'insonnia e di altri piccoli disturbi, forse - e sottolineo forse - sarebbe andato tutto meglio.

Oggi va tutto meglio. È tornata ad essere una donna serena. Ma ho voluto raccontato questa storia per esortare le madri di oggi a parlarle della menopausa con le proprie figlie perché è una cosa naturale, gestibile, succede a tutte, e non c'è niente di cui vergognarsi.

# Empower your GraySide

Transizione al grigio? Sempre più donne scelgono di non tingersi più i capelli; i motivi possono essere tanti: passare a una cura più rispettosa, evitare frequenti ritocchi e tempi biblici dal parrucchiere e usare sempre meno sostanze dannose per noi e per l'ambiente.



Bisogna avere un po' di coraggio? Questo sì, forse anche il giusto stile per concedersi quello che, dopo essere diventato una moda, è diventato anche un lusso: capelli naturalmente grigi, o addirittura bianchi, come segno di benessere, di self-confidence e, soprattutto, di attenzione all'ambiente.

Non è solo una moda ma sta diventando un segno distintivo di libertà. I capelli grigi o totalmente bianchi, purché naturali, sono una decisione che arriva all'improvviso, come una folgorazione sulla iconica via di Damasco. La transizione non è veloce e neppure indolore. I metodi non sono molti e bisogna avere fortuna di centrare subito l'obiettivo, ma con i consigli di un buon colorist, un po' di pazienza e un enorme sorriso stampato sulle labbra si può fare. E poi c'è solo da guadagnare.

Sappiamo bene, parlando di capelli, che stiamo toccando un "tasto dolente". Se qualche volta sei uscita dal salone del parrucchiere delusa e arrabbiata perché non hai ottenuto il risultato sperato, sai di cosa parliamo.

Detto ciò, se hai in mente di passare gradualmente dai capelli colorati al grigio naturale e poi al bianco è proprio da qui che devi partire: devi avere una buona disposizione d'animo anche nell'accettare i consigli del colorist, devi armarti di tanta pazienza (e indulgenza) con te stessa ed essere pronta a sfoderare enormi sorrisi di fronte allo specchio anche quando ti sembra più spietato del solito nel restituirti l'immagine di qualche filo grigio qui e lì sulla testa, perché all'inizio sarà un po' così, una cosa nuova e - a tratti - inattesa.

La prima cosa da fare, però, è essere veramente decisa: se ti sembra irrinunciabile coprire i capelli bianchi o se ci sono già altre questioni estetiche che in questo momento ti tolgono il sorriso, non rinunciare a ciò che ti fa stare bene e colora i tuoi capelli. Ma se abbandonare il colore ti sembra una scelta in linea con le tue credenze e con il tuo stile vai tranquilla: non te ne pentirai.



**SI CHIAMA "GRAYNAISSANCE" ED È  
UN VERO E PROPRIO STILE DI VITA,  
SEGNO DISTINTIVO DI LIBERTÀ E DI  
BELLEZZA AL NATURALE**



# PiùMe

**E' un progetto di:**



Shionogi SRL - Sede operativa  
Piazza Cavour 19, Roma  
P. IVA: 08339330964

Copyright 2024 Shionogi. Tutti i diritti riservati

PiùMe è un documento promozionale che non rientra nella legge sull'editoria in quanto non costituisce pubblicazione periodica e contiene alcuni post già pubblicati sul sito [www.femal.eu](http://www.femal.eu).

**Ideazione e realizzazione grafica**  
Argoserv by Sandhills Italy