

Claudio Paganotti

# Menopausa

Conoscerla per viverla in salute

*La Compagnia della Stampa, maggio 2007*

---

## Indice

### Indice

### Prefazione

### Introduzione

#### **1. Qualche definizione per la menopausa**

- 1.1. La menopausa
- 1.2. La perimenopausa
- 1.3. Il climaterio

#### **2. I cambiamenti del corpo in menopausa**

- 2.1. I disturbi della menopausa
- 2.2. Le malattie della menopausa

#### **3. Lo stile di vita in menopausa**

- 3.1. Consigli per evitare le vampate
- 3.2. Consigli per evitare i disagi psicologici
- 3.3. Consigli per evitare i disturbi urinari e genitali
- 3.4. Consigli per evitare le alterazioni cutanee
- 3.5. Consigli per prevenire l'osteoporosi
- 3.6. Consigli per prevenire le malattie cardiovascolari

#### **4. La menopausa a tavola**

- 4.1. L'alimentazione in menopausa
- 4.2. Il tè: non solo un piacere

#### **5. La menopausa in movimento**

- 5.1. L'attività fisica in menopausa
- 5.2. La riabilitazione perineale

#### **6. La bellezza della mezza età**

- 6.1. La pelle in menopausa
- 6.2. Gli organi di senso in menopausa

#### **7. La sessualità nell'età critica**

- 7.1. Le fasi del piacere femminile
- 7.2. I disturbi sessuali in menopausa

#### **8. Il check-up della menopausa**

- 8.1. Il colloquio
- 8.2. La visita ginecologica con il pap-test
- 8.3. Le analisi di laboratorio
- 8.4. Le indagini strumentali

#### **9. I trattamenti delle menopausa**

- 9.1. Il trattamento ormonale sostitutivo

- 9.2. Il trattamento dell'osteoporosi
- 9.3. La fitoterapia
- 9.4. L'omeopatia
- 9.5. La medicina tradizionale cinese

## **10. L'incontinenza e il prolasso**

- 10.1. L'incontinenza urinaria
- 10.2. Il prolasso genitale

## **Appendice**

- Erbario
- Glossario
- Libri e siti internet
- Le fonti: articoli e relazioni