# Vampate di calore menopausali: quanto durano?

**Data** 15 settembre 2011
**Categoria** ginecologia

Uno studio osservazionale durato 13 anni sottolinea che le vampate di calore menopausali possono avere una durata molto più prolungata di quanto comunemente si ritiene.

Lo scopo principale di questo studio era di determinare la durata delle vampate di calore menopausali e gli eventuali fattori di rischio che possono rendere conto di una durata prolungata.
Sono state monitorate, con un'intervista ogni 9-12 mesi e per 13 anni, le donne partecipanti al Penn Ovarian Aging Study. Le donne interessate all'analisi erano 349.
La durata media delle vampate di calore di entità moderata o grave risultò essere di 10,2 anni. Il fattore principale associato alla durata del disturbo era il momento della comparsa delle vampate.
La durata media era di 11,57 anni se le vampate comparivano al monento di inizio della transizione menopausale, di 7,35 anni se comparivano precocemente dopo la menopausa e di 3,8 anni se comparivano tardivamente dopo l'instaurarsi della menoapusa.
Più spesso le vampate di calore comparivano attorno ai 45-49 anni di età, con una durata media di 8,1 anni. Le donne afro-americane mostravano una durata delle vampate maggiore rispetto alle donne bianche.
Anche il BMI risultò essere un fattore associato alla durata.
Limiti delo studio:
1) in alcuni casi le vampate di calore potrebbero essere state legate a condizioni diverse dalla menopausa
2) le donne in trattamento ormonale sostitutivo sono state escluse dall'analisi, per cui i risultati potrebbero non essere trasferibili alla popolazione generale.

**Fonte:**

Freeman EW et al. Duration of Menopausal Hot Flushes and Associated Risk Factors. Obstetrics & Gynecology May 2011;117:1095-1104.

**Commento di Renato Rossi**

Comunemente si ritiene che le vampate di calore menopausali durino da pochi mesi a 1-2 anni dopo la cessazione dei flussi mestruali. In realtà non è così e l'esperienza di ogni giorno lo dimostra. Ci sono molte pazienti che, anche dopo anni dall'entrata in menopausa, continuano a lamentare vampare di calore gravi o moderate, comunque tali da incidere sulla loro qualità di vita.
Lo studio recensito in questa pillola lo conferma: sebbene i risultati non possano essere generalizzati a tutte le donne, la durata media del disturbo risultava di poco più di dieci anni!
Il merito dello studio è anche quello di aver evidenziato alcuni fattori che possono predisporre al prolungarsi delle vampate. Oltre al BMI e alla razza acquista importanza soprattutto il momento in cui le vampate compaiono. Le donne che lamentano vampate già all'inizio del periodo di transizione della menopausa hanno una probabilità più elevata di andar incontro ad un prolungarsi delle vampate. Come sottolineano gli autori dello studio, sarebbero queste pazienti quelle che dovrebbero ricevere più attenzione da parte del medico, con un trattamento ad hoc. Il problema è che la terapia più efficace è quella ormonale sostitutiva che però può esporre ad un aumento del rischio trombotico e di cancro mammario, per cui è consigliabile usare gli ormoni per il minor tempo possibile e alla dose più bassa efficace. Tuttavia alla sospensione della terapia le vampate spesso ricompaiono, e di questo bisogna avvisare la paziente. Si potrebbero prevedere cicli della durata di qualche mese, per dare ristoro quando le vampate sono gravi e compromomettono anche il benessere psicologico della paziente. Le terapia alternative possono giocare un qualche ruolo, ma per ora rimangono in secondo piano perchè la risposta individuale è molto variabile e spesso transitoria .

1. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=5177
2. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=4974
3. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=2580