

Malgrat l'interès social i comercial que suscita, continua sent una de les etapes menys estudiades de la salut femenina

Menopausa: 72 símptomes i grans llacunes

MAYTERIUS
Barcelona

La menopausa és una etapa biològica que suposa molt més que el final de la menstruació i que forma part del dia a dia de milions de dones. Oblidar paraules, dificultat per concentrar-se, insomni, augment del greix corporal, afebliment dels ossos, pèrdua de força, sequedat ocular, bucal i vaginal, fogots, sudoracions, caiguda de cabells, problemes genitourinaris... Hi ha fins a 72 símptomes associats, segons un estudi recent publicat a la revista *Science*, però no totes les dones els experimenten.

D'alguns, com els fogots, l'osteoporosi o la sequedat vaginal, se'n parla molt, no només perquè ha disminuït el tabú social, sinó perquè entorn de la menopausa s'ha creat un negoci valorat en gairebé 20.000 milions de dòlars anuals (més de 17.800 milions d'euros) que, si fem cas de consultores com McKinsey, pot arribar a superar els 200.000 milions el 2033.

I en aquest mercat hi conviuen avenços mèdics reals amb una infinitat de complements alimentaris, productes de benestar, teràpies, aplicacions i serveis de venedors de fum sense suport científic o fruit de l'anomenat *menowashing*, l'estratègia de màrqueting per la qual algunes marques reetiqueten productes genèrics de rosa o amb lemes específics com "per a la menopausa o perimenopausa" per aprofitar aquesta lucrativa veta de mercat.

Amb l'arribada de les *babyboomers* a aquesta etapa s'ha passat d'ocultar el climateri a presentar-lo com una disfunció que s'ha de corregir comprant productes, plans de dieta i altres tractaments. Això malgrat que encara hi ha poca ciència entorn d'aquesta etapa, una de les menys estudiades de la salut femenina. La investigació ha avançat en el tractament dels fogots i la protecció òssia, però encara hi ha importants llacunes sobre els desencadenants de molts dels 72 símptomes identificats. I encara no es pot explicar per què algunes dones els experimenten de manera intensa i d'altres amb prou feines perceben canvis. Ni tan sols es té identificat quins són



FIORALISO / GETTY

Falta d'energia i problemes de son són dos dels símptomes més usats durant la menopausa

els millors indicadors del seu inici, tal com conclou l'anàlisi *Menopausa: el que la ciència encara desconex d'aquesta etapa vital de la dona*, elaborat per SMC Espanya.

Els científics tampoc no acaben de discernir quins canvis estan vinculats a la transició hormonal i quins a l'envelliment o altres factors. S'ha documentat bastant la pèrdua accelerada de massa òssia, però no s'han acreditat els efectes sobre els músculs i les articulacions a malgrat que milers de dones els pateixen.

I els canvis cognitius són un altre àmbit amb grans incògnites. Segons dades recollides per SMC Espanya, al voltant del 60% de les dones de mitjana edat afirmen que tenen problemes de memòria. Les dificultats per concentrar-se o trobar paraules a l'hora de parlar són també recurrents. Una enquesta de la plataforma Olira a 4.000 dones mostra que, per a la meitat, aquesta etapa ha tingut algun impacte professional, i per a 4 de cada 10 ha influït en el seu rendiment. Afirmen que tenen falta

d'energia (81,3% d'enquestades), nerviosisme, ansietat i irritabilitat (77,5%) i dificultats per concentrar-se o recordar coses (76%), a més de símptomes relacionats amb l'estat d'ànim, el desig sexual, el dolor muscular o articular, i amb el son (71%).

"Els problemes de son poden ser dels més incapacitants; és freqüent presentar despertars durant la nit, amb dificultats per tornar a adormir-se; i a això s'hi pot afegir la presència de fogots nocturns, que poden ocasionar molta

incomoditat", diu Ana Fernández-Arcos, de la Societat Espanyola del Son.

Per tot això, alguns investigadors comencen a estudiar la menopausa com una transició neurològica a més de reproductiva. Un treball publicat fa unes setmanes a *Nature Communications* indica que, a diferència del que passa en la pubertat i en l'embaràs, aquesta etapa no comporta una reducció

Els canvis cognitius encara són una incògnita, però 4 de cada 10 dones diuen que els afecta al rendiment

de la matèria grisa ni del volum cerebral. El que algunes investigacions mostren és una relació entre més freqüència de fogots i pitjors resultats en proves de memòria i canvis en l'activitat cerebral durant les tasques cognitives, però els resultats no són suficients per obtenir una explicació definitiva.

Una altra gran llacuna té a veure amb com s'ha de tractar la menopausa. La teràpia hormonal ha recuperat protagonisme després del rebuig que van provocar els estudis de principis de segle, i avui es reconeix com a eficaç per alleujar els fogots, alguns símptomes genitourinaris i ajudar a conservar la massa òssia. Però no hi ha prou evidència sobre el seu benefici per prevenir altres símptomes i encara hi ha buits importants sobre els efectes per a diferents grups de dones i a llarg termini, segons l'article "El que la ciència encara desconex sobre la menopausa" publicat a *Nature*.

I a falta de proves sòlides i tractaments protocolitzats, amb milions de dones que tenen símptomes que no sempre es reconeixen o sobre els quals no reben informació del seu ginecòleg o metge de família, s'ha disparat el discurs emocional i la medicalització de la menopausa. El que era un procés natural ha donat lloc a una narrativa medicocomercial que promou que el cos de la dona que envellaix s'ha de corregir o reparar amb complements i teràpies emergents que no tenen evidència científica d'eficàcia.●

Les seqüeles: infradiagnòstic i pitjor qualitat de vida

■ El problema de l'escassetat de ciència i d'experts en menopausa és que de vegades no s'identifiquen ni es diagnostiquen símptomes associats menys coneguts, amb el consegüent empitjorament de la qualitat de vida d'aquestes dones. L'ull sec (que causa irritació i fins i tot visió borrosa i condiciona activitats quo-

tidianes com llegir, conduir o treballar amb pantalles) afecta gairebé 2 de cada 3 dones en la perimenopausa o postmenopausa, però només una de cada 4 està diagnosticada (i, per tant, pot ser tractada), segons un estudi de Dexeus Mujer publicat a *Menopause*. "És un problema infradiagnòstic que es podria detec-

tar a la consulta ginecològica per facilitar que es tracti o que es derivi a l'especialista", diu Pascual García Alfaro, responsable de la Unitat de Menopausa de Dexeus. I apunta a altres símptomes sobre els quals tampoc no es consulta i afecten el dia a dia: la sequedat bucal i la pèrdua de força d'agafada.

Dos menors detinguts per la mort d'una dona gran lligada de mans a casa seva a Burgos

BURGOS Efe

La Policia Nacional ha detingut dos menors d'edat, de 17 i 16 anys, com a suposats autors de la mort d'una dona de 83 anys, que dimarts va aparèixer morta, emmordassada i lligada de mans al seu habitatge de Burgos, i que van accedir a la casa

amb la intenció de robar.

Els dos menors van ser detinguts vivendres a la nit i, després de prestar declaració durant la matinada d'ahir, van passar a disposició de la Fiscalia de guàrdia de Burgos, que haurà de decidir sobre el seu ingrés en un centre de menors com a mesura cautelar, segons va explicar ahir la Policia Nacional.

L'autòpsia feta a la dona va revelar que havia mort per una insuficiència respiratòria després de ser emmordassada i immobilitzada, cosa que li va impedir d'accedir a l'aparell d'oxigen que feia servir al seu dia a dia. El seu cos no presentava altres signes de violència.

La Policia Nacional va indicar que la investigació es va centrar,

des del primer moment, que la mort de la dona, considerada homicidi, s'hauria produït durant un robatori, ja que l'habitatge estava remogut i algunes habitacions presentaven el desordre típic en un robatori de joies o diners.

El succés va tenir lloc dimarts a la tarda, en un pis del carrer Vitoria, al barri burgalès de Gamonal, i va ser la cuidadora, que va arribar passades les sis de la tarda, la que va trobar el cos sense vida de la dona, que s'havia quedat sola quan el fill se'n va anar després d'haver dinat

amb ella.

La investigació policial, amb suportament de les càmeres de seguretat del voltant del portal de la víctima, van permetre identificar i detenir els presumptes autors, i ara les mostres d'ADN recollides per la policia científica s'acaran amb les dels detinguts.

La Policia Nacional ha indicat que la investigació continua oberta, sense descartar noves detencions. Els agents van aconseguir, a més, recuperar algunes de les joies d'or que van ser robades.●