

# Vampate calore e sudorazione notturna

## *Stress o menopausa?*

Molte donne soffrono del fastidio delle vampate di calore. Durante la notte poi, vi possono essere entrambi. I due sintomi rientrano nella categoria delle manifestazioni vasomotorie. Ma da cosa possono dipendere? Ne hanno parlato verso la fine dell'anno 2022 all'incontro annuale della società di studi sulla menopausa del nord America.

In questa occasione, la ricerca studio presentata e lì discussa, pone l'attenzione proprio sulle caratteristiche vasomotorie dei due sintomi, i quali, possono, da soli, portare alla depressione. Nella ricerca, però, sembra che a causare la sudorazione notturna sia piuttosto lo stress che la menopausa.

Da considerare il dato consolidato del 75%. Queste sono le donne sofferenti, in perimenopausa di sudorazione notturna e vampate di calore. La dottoressa afferma Stephanie Faubion, MD, direttore medico NAMS e professionista della menopausa certificato NAMS. ha dichiarato: "La durata media delle vampate di calore e della sudorazione notturna va dai sette ai nove anni e circa un terzo delle donne ne soffrirà per un decennio o più. Ho avuto donne ottantenni nel mio ufficio che le hanno ancora"

Differenziare i due sintomi aiuta le donne a controllare la potenziale depressione a essi collegata. Il semplice sapere la temporalità dei due sintomi da già una mano. In effetti le vampate di calore sono per lo più manifestazioni diurne. Le sudorazioni, invece, sono prettamente notturne. Su questo argomento la dottoranda Sofiya Shreyer, autrice principale dello studio del dipartimento di antropologia dell'Università del Massachusetts ad Amherst afferma: "Le vampate di calore provocano intense sensazioni di calore ma hanno periodi più brevi di sudorazione. C'è un enorme picco di sudorazione che avviene molto rapidamente. La sudorazione notturna produce un'abbondante sudorazione, inizia gradualmente, dura molto più a lungo e poi diminuisce lentamente."

In un suo studio, la stessa Shreyer ha potuto constatare che le donne con maggiori sudorazioni notturne abbiamo raggiunto, nella somministrazione dei test standardizzati sulla propria salute e sullo stress percepito, punteggi alti segnalanti rischio di depressione. Su questo la Shreyer ha detto: "Penso che abbia perfettamente senso. Se ti svegli più frequentemente di notte, è probabile che tu abbia disturbi dell'umore e ciò influenzerà la tua vita quotidiana".

E prosegue: "Sappiamo che i disturbi del sonno sono uno dei maggiori danni per le donne in menopausa, ma questi risultati sono unici perché mostrano che le donne che soffrono di sudorazione notturna, piuttosto che solo vampate di calore, possono essere in uno svantaggio ancora maggiore.

In più ha aggiunto: "Non siamo ancora sicuri della relazione tra sudorazione notturna e stress. Le sudorazioni notturne causano stress o le donne che hanno uno stile di vita più stressante finiscono per avere più sudorazioni notturne? Ciò richiede ulteriori studi? Andando avanti, dobbiamo davvero considerare la sudorazione notturna come una parte separata e come un sintomo chiaramente più grave della menopausa; un sintomo che più delle vampate di calore ha il potenziale per sconvolgere la vita delle donne e devastare le loro routine quotidiane."

Le fa eco la dottoressa Faubion, ricercatrice e studiosa, in un comunicato stampa dove dichiara: "Questo studio si aggiunge alla crescente evidenza che i sintomi della menopausa come vampate di calore e sudorazioni

notturme possono sminuire in modo significativo la qualità della vita di una donna e dovrebbero essere presi sul serio dagli operatori sanitari. Sono necessarie ulteriori ricerche per comprendere appieno i meccanismi di questi sintomi e il loro effetto complessivo sull'esperienza della menopausa di una donna”

Anche se ancora molte ricerche e conferme devono arrivare questo è un passo in avanti sul percepire il proprio corpo e stabilire, personalmente, le giuste azioni da mettere in campo.

*Attribuzione Immagine di freepick*

© 2024 **CIVICO20NEWS** – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 21/12/2024

Salvato in PDF in data: 28/03/2025

Link all'articolo: <https://civico20-news.it/scienza-e-medicina/medicina-e-salute/vampate-calore-e-sudorazione-notturna/21/12/2024/>