



# Menopausa: una nuova stagione della vita



**Manuela Peretti**  
*fondatrice progetto  
manupausa*

Lavoro da anni nella comunicazione e nel marketing in una realtà internazionale. La mia trasformazione personale durante la menopausa, fase difficile ma anche di scoperta, mi ha spinto a creare un blog, manupausa, e a collaborare con medici e professionisti per sensibilizzare sul benessere femminile. Attualmente faccio anche parte di un gruppo interparlamentare che lavora proprio su questo tema, con l'obiettivo di contribuire alla definizione di politiche pubbliche più inclusive e attente al rapporto tra menopausa e lavoro.

**C**i sono momenti nella vita di una donna in cui il corpo cambia voce. Non smette di parlare, ma chiede di essere ascoltato in modo diverso. La menopausa è uno di questi momenti: arriva spesso senza essere stata annunciata davvero, tra segnali confusi, domande rimaste a lungo senza risposta e la sensazione di non riconoscersi più del tutto.

Per molto tempo la menopausa è rimasta ai margini del racconto collettivo. Un passaggio inevitabile, sì, ma vissuto spesso in silenzio, con un mix di imbarazzo, rassegnazione e solitudine. Oggi qualcosa sta cambiando. Sempre più donne cercano parole nuove per racconta-

re quello che accade nel corpo e nella mente quando il ciclo si interrompe e inizia una fase diversa della vita.

La menopausa non è una malattia. È un evento biologico naturale che segna la fine dell'età fertile, ma ridurla a questo sarebbe limitante. È una transizione complessa, che coinvolge ormoni, metabolismo, pelle, sonno, umore, energia, identità. E soprattutto coinvolge donne che, nella maggior parte dei casi, sono nel pieno della loro vita personale e professionale.

Oggi possiamo – e dobbiamo – cambiare prospettiva.

## Cosa succede davvero in menopausa

Dal punto di vista fisiologico, la menopausa è caratterizzata dal progressivo calo degli estrogeni e del progesterone. Questi ormoni non regolano solo il ciclo mestruale, ma influenzano numerosi sistemi del corpo: la termoregolazione, il tono dell'umore, la qualità del sonno, la salute delle ossa, della pelle e delle mucose, il metabolismo.

È per questo che la menopausa non può essere letta come un evento improvviso, ma come un processo. Un cambiamento graduale che coinvolge tutto l'organismo e che inizia spesso molto prima dell'ultima mestruazione. I segnali arrivano piano: un sonno che cambia, un'energia meno costante, una risposta diversa allo stress. I sintomi possono essere molteplici e diversi da donna a donna: vampate di calore, sudorazioni notturne, insonnia, stanchezza persistente, aumento di peso, secca, sbalzi d'umore, diffi-



colta di concentrazione. Non tutte lo sperimentano allo stesso modo, ma molte lo riconoscono come qualcosa che “non avevano mai provato prima”.

Il punto chiave è questo: la menopausa non è un crollo improvviso, ma una fase di riorganizzazione profonda. Il corpo cambia assetto e chiede ascolto, non giudizio.

### **Il peso del non detto**

Oltre ai sintomi fisici, c’è un aspetto spesso sottovalutato: quello culturale ed emotivo. Molte donne arrivano alla menopausa senza essere state preparate. Nessuno ne ha parlato apertamente, né in famiglia né nei contesti educativi. Il risultato è che, quando i cambiamenti arrivano, possono spiazzare.

Il silenzio genera confusione, e la confusione genera paura. Paura di non riconoscersi più, di perdere attrattività, lucidità, valore. Paura di essere giudicate, soprattutto sul lavoro. Non è raro che le donne tendano a minimizzare, a stringere i denti, a “tenere duro”.

Eppure, parlare di menopausa non significa lamentarsi. Significa dare un nome alle cose, normalizzare, uscire dall’isolamento.

### **Una fase che può diventare consapevolezza**

Se accompagnata, la menopausa può diventare una fase di grande consapevolezza. Non perché sia semplice, ma perché obbliga a fermarsi e a rivedere il rapporto con il proprio corpo. Molte donne raccontano di aver imparato, proprio in questo periodo, a distinguere ciò che è davvero essenziale da ciò che non lo è più.

È una fase in cui il corpo smette di “reggere tutto” e inizia a chiedere rispetto. I ritmi cambiano, le priorità si ridefiniscono, e diventa evidente che continuare come prima non è sempre possibile. Questo passaggio, se compreso, può trasformarsi in un’occasione per costruire un equilibrio più sostenibile.

La menopausa, in questo senso, non toglie: ri-

orienta. Spinge a prendersi cura di sé in modo diverso, più mirato, più consapevole. Ed è qui che informazione corretta e qualità delle scelte quotidiane fanno davvero la differenza.

### **Sguardi diversi sulla menopausa**

Nelle culture occidentali la menopausa è stata a lungo associata all’idea di perdita: della giovinezza, della femminilità, della vitalità. Ma non ovunque è così. In molte altre parti del mondo, questo passaggio viene letto in modo profondamente diverso.

In alcune culture asiatiche, ad esempio, la menopausa è vista come una fase di riequilibrio: un momento in cui l’energia non è più dispersa verso l’esterno ma si raccoglie, rendendo la donna più stabile, autorevole, centrata. In alcune tradizioni africane e sudamericane, l’assenza del ciclo segna l’ingresso in una nuova posizione sociale, spesso legata alla saggezza, alla guida, alla trasmissione di conoscenze.

Questi sguardi ci ricordano che il significato della menopausa non è solo biologico, ma anche culturale. Il modo in cui la viviamo dipende molto dal racconto che ne facciamo. Cambiare narrazione non significa negare i cambiamenti o le difficoltà, ma inserirli in una cornice più ampia, che restituisca valore e dignità a questa fase della vita.

### **Informazione come forma di libertà**

Negli ultimi anni qualcosa si sta muovendo. Medici, professionisti della salute, aziende sensibili al benessere femminile stanno contribuendo a costruire un racconto diverso della menopausa: più realistico, più rispettoso, più completo.

Sempre più donne iniziano a dare un nome a ciò che stanno vivendo e a cercare informazioni affidabili, lontane sia dagli allarmismi sia dalle semplificazioni. È un cambiamento importante, perché permette di uscire dalla solitudine e di riconoscere la menopausa per quello che è:



una fase della vita che merita attenzione, competenza e cura.

Anche il mio percorso personale è passato da qui. Per molto tempo ho pensato che quello che stavo vivendo fosse solo stanchezza, stress, un momento no. Poi ho capito che il corpo stava parlando un linguaggio nuovo e che ignorarlo non lo avrebbe fatto tacere. Informarmi, ascoltare professionisti, confrontarmi con altre donne ha cambiato radicalmente il modo in cui ho attraversato questa fase.

Non perché i sintomi spariscano per magia, ma perché cambia lo sguardo. Quando capisci cosa sta succedendo, smetti di sentirti sbagliata. Inizi a fare scelte più consapevoli, più rispettose dei tuoi ritmi, più gentili con te stessa.

### **Una nuova narrazione è possibile**

La menopausa non segna la fine di qualcosa, ma l'inizio di una stagione diversa. Una stagione che può essere vissuta con energia, dignità e presenza, se smettiamo di nasconderla e iniziamo a raccontarla per quello che è: una parte naturale della vita di ogni donna.

Dare spazio a questo tema significa riconoscere il valore dell'esperienza femminile in tutte le sue fasi. Significa dire alle donne che non sono sole, che ciò che stanno vivendo ha un senso e che prendersi cura di sé non è un lusso, ma una necessità.

La menopausa merita parole nuove, sguardi più ampi e meno giudicanti. Merita di essere raccontata senza paura, senza vergogna, senza ridurla a una parentesi da sopportare in silenzio. Parlarne significa restituire alle donne la possibilità di attraversare questa fase con maggiore consapevolezza e meno solitudine. Significa riconoscere che prendersi cura di sé non è un segno di fragilità, ma di forza.

La menopausa non è una fine. È un passaggio. E come ogni passaggio importante, può diventare l'inizio di un modo nuovo – e più autentico – di abitare il proprio corpo e la propria vita.

## **Lo Skin Coach Dr. Hauschka consiglia**



**Elisa**  
*Trainer Dr. Hauschka*

Durante la menopausa la pelle matura attraversa cambiamenti profondi: perde elasticità, tende a disidratarsi e appare più spenta, richiedendo un supporto mirato.

La **Linea Rigenerante Dr. Hauschka** accompagna questa fase con trattamenti specifici che sostengono la naturale capacità di rinnovamento cutaneo.

Si articola in due percorsi: la **Linea Rigenerante dai 40 anni**, supporta la pelle che inizia a mostrare le prime linee sottili e piccole rughe, e la **Linea Rigenerante Intensiva dai 50 anni**, pensata per una pelle più secca e sensibile, bisognosa di forza e protezione.

Un approccio che rispecchia i cambiamenti della menopausa, aiutando la pelle a ritrovare tonicità, equilibrio e luminosità.

**Un concetto Pro-Age:** formulazioni efficaci per soddisfare le diverse esigenze di trattamento e supportare la pelle matura attraverso le sue diverse fasi.



Crema per il giorno



Crema contorno occhi



Siero per la notte