



INDAGINE SULLA MENOPAUSA

*Sintomi, emozioni e bisogni
raccontati dalle donne*

QUALCHE NUMERO

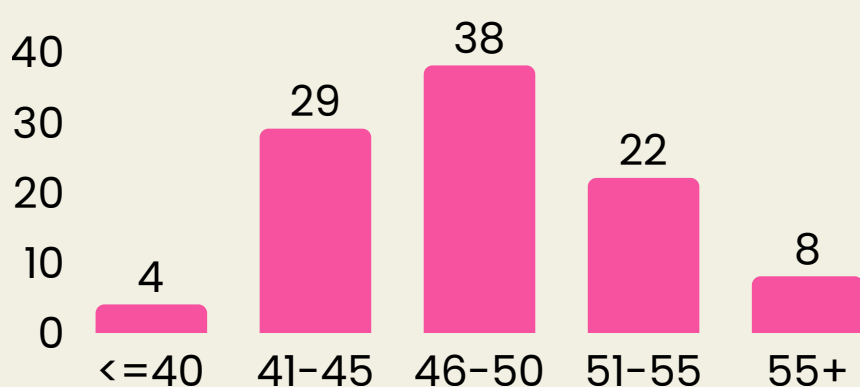
Totale Interviste

151

ottobre/novembre 2025

Età delle donne intervistate

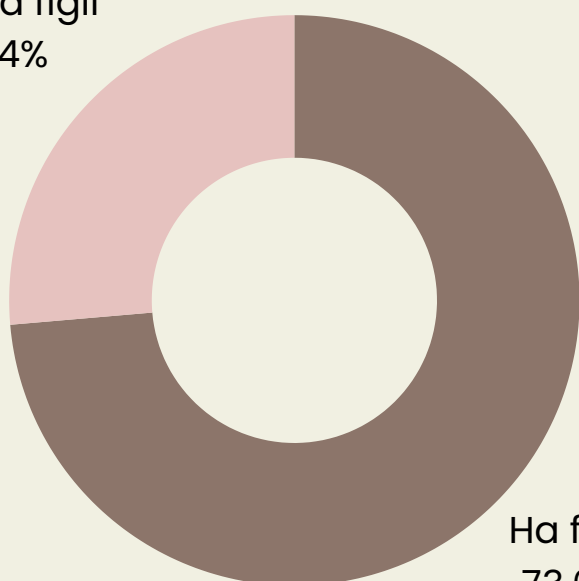
% per gruppo di età



**Età media
49 anni**

Figli

Non ha figli
26.4%

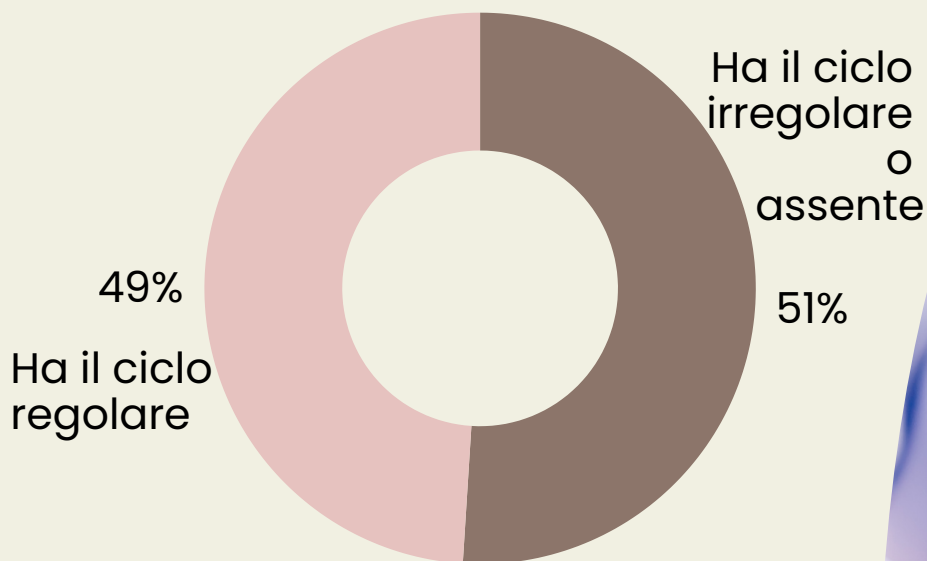


Ha figli
73.6%

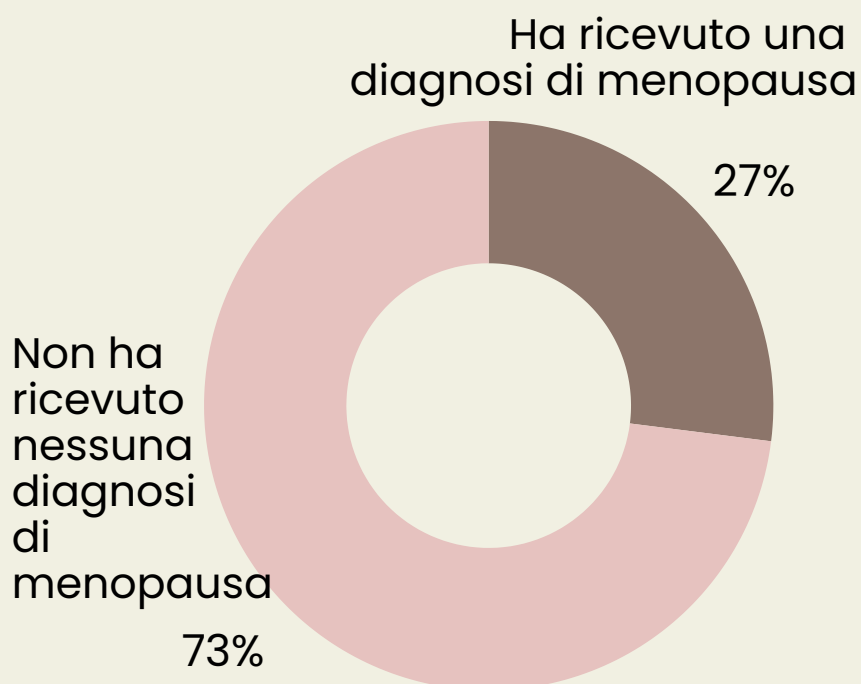


CICLO & DIAGNOSI DI MENOPAUSA TRA LE INTERVISTATE

Presenza del Ciclo

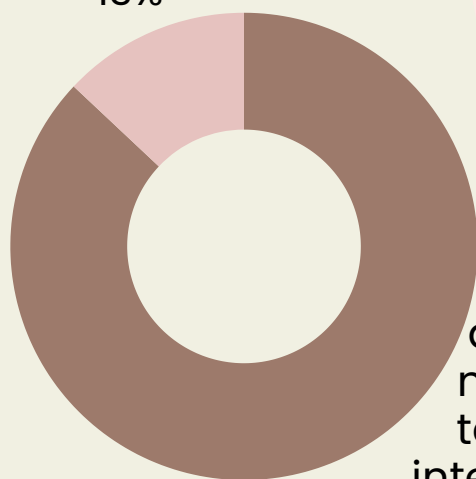


Diagnosi di Menopausa



TERAPIE O INTEGRATORI ASSUNTI

Fa uso di terapia o integratori
13%



SONO POCHES A FARE
UNO DI TERAPIE O
INTEGRATORI

Non
assume
nessuna
terapia o
integratore



Terapie o integratori assunti da chi ne fa uso

Integratori per ossa e articolazioni
(vitamina D, omega 3, magnesio, ecc.)

45%

Terapia ormonale sostitutiva
(TOS / HRT)

25%

Integratori per il sonno o la calma
(magnesio, melatonina, valeriana, ecc)

25%

Integratori per energia e tono dell'umore
(vitamina B, ferro, coenzima Q10, rodiola, ecc.)

25%

Integratori per pelle, capelli e unghie
(collagene, acido ialuronico, zinco, ecc.)

25%

Combinazioni per la menopausa
(es. Femal, Estromineral, Menoflavon, ecc.)

20%

Altro

20%

Integratori a base di fitoestrogeni (soia,
trifoglio rosso, luppulo, ecc.)

15%

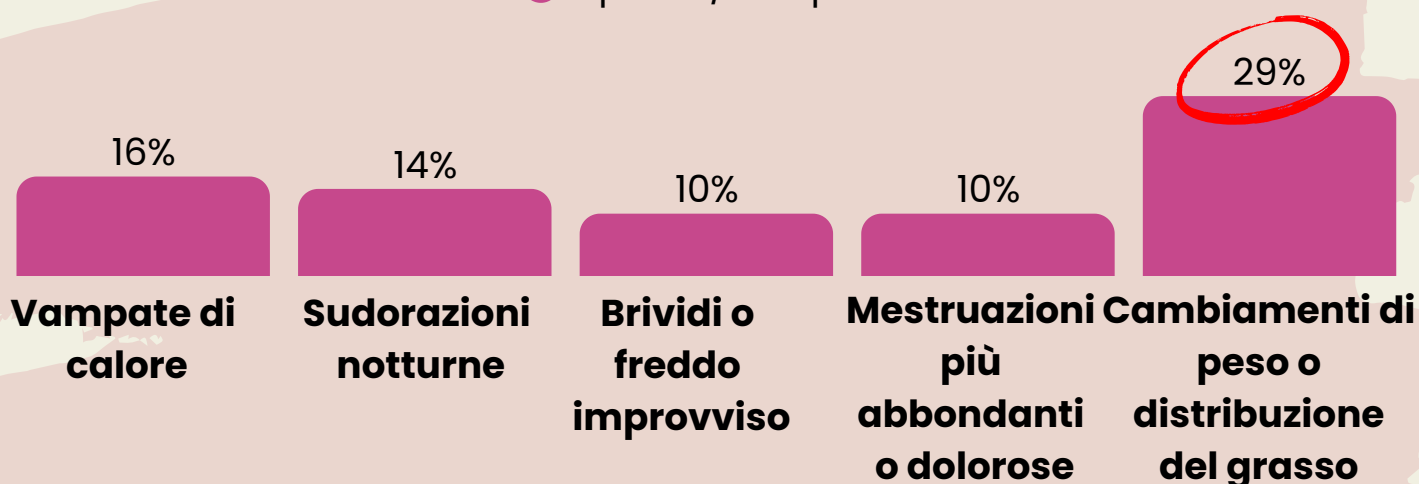
FREQUENZA SINTOMI

Tra i i sintomi riportati, il cambiamento di peso risulta particolarmente ricorrente. Quasi un terzo delle donne intervistate lamenta inoltre la frequente caduta dei capelli.



Sintomi Vasomotori e Corporei

● Spesso/Sempre



Sintomi Cutanei ed Estetici

● Spesso/Sempre



FREQUENZA SINTOMI

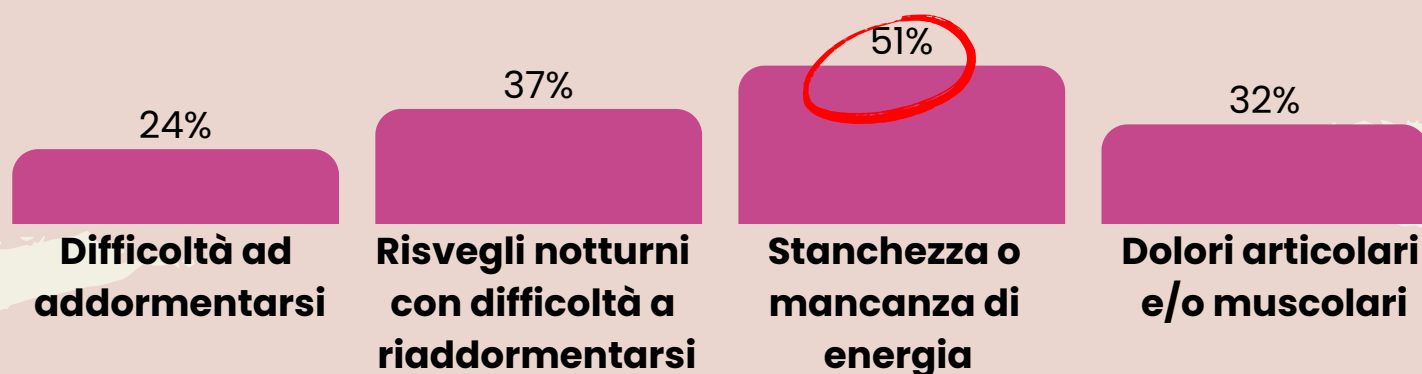
Stanchezza e mancanza di energia risultano molto frequenti per oltre la metà delle donne, che spesso accusano un sonno problematico.

A livello emotivo/cognitivo, molte intervistate dichiarano ansia ricorrente e difficoltà a ricordare e concentrarsi.



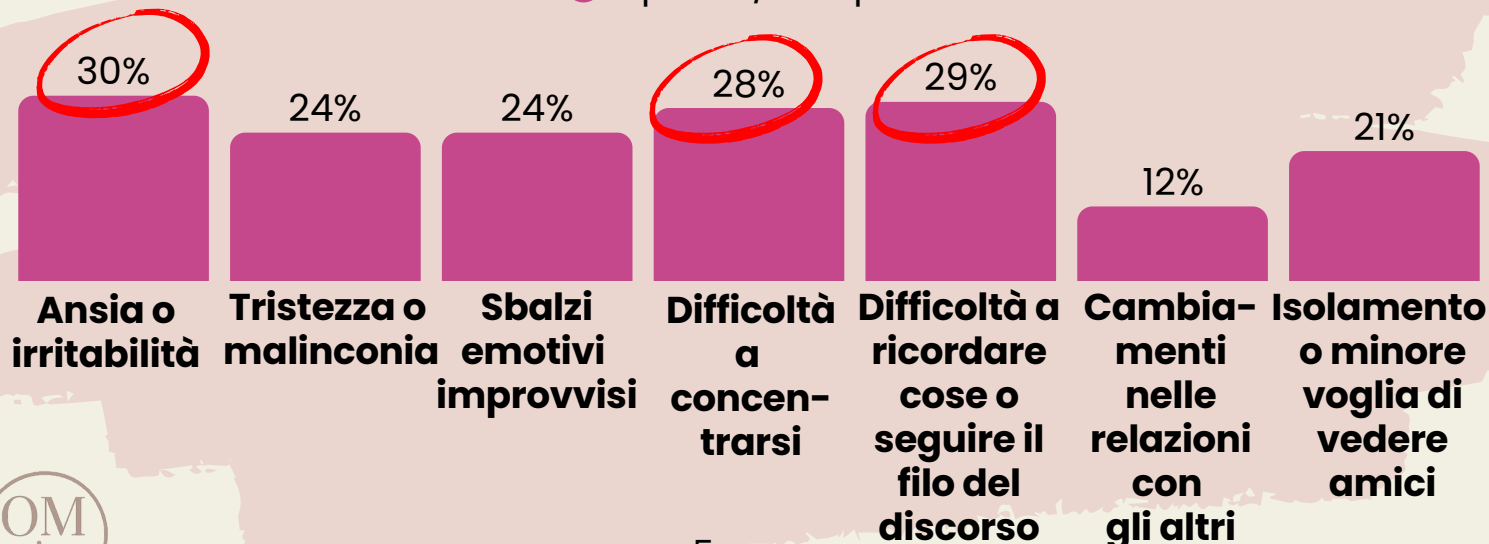
Sintomi legati a Sonno e Stanchezza

● Spesso/Sempre



Sintomi legati alla sfera Emotiva o Cognitiva

● Spesso/Sempre



I 3 SINTOMI CHE CREANO PIÙ DISAGIO



1°

**Cambiamenti di
peso o
distribuzione del
grasso corporeo**

2°

**Risvegli notturni
con difficoltà a
riaddormentarsi**

3°

**Stanchezza o
mancanza di
energia**

NON SOLO STATISTICHE, LE VOSTRE PAROLE...

Hai la sensazione di essere stata rapita dagli alieni e faticchi a riconoscere chi sei adesso.

La sensazione di non conoscerti più

L'ansia di avere questo "stigma", lo chiamo così perché anche se normale è naturale la società quasi lo nega e lo rigetta.

La tristezza

Non avere abbastanza informazioni per seguire la strada giusta di ormoni o terapie indicate per sentirsi meglio

Stanchezza e irritabilità. Difficili da spiegare e far comprendere agli altri

A volte sono debole e confusa mentalmente e, siccome sono sempre stata molto forte, questa cosa mi fa sentire cambiata in maniera peggiorativa. Temo anche l'insorgere di altri sintomi, come l'aumento di peso e di grasso corporeo, o l'impatto sulla mia vita sessuale

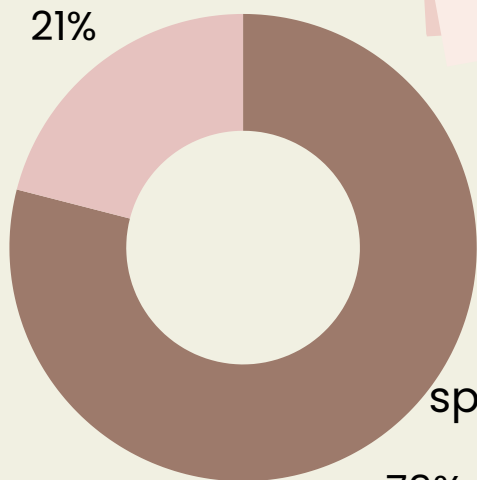
La mancanza d'informazioni ed il cambiamento del corpo/cambiamento ormonale che spesso non viene compreso

Il pensiero di invecchiare e non essere più fertile

RICHIESTA CONSULENZA O SUPPORTO

Si è rivolta ad uno specialista

21%



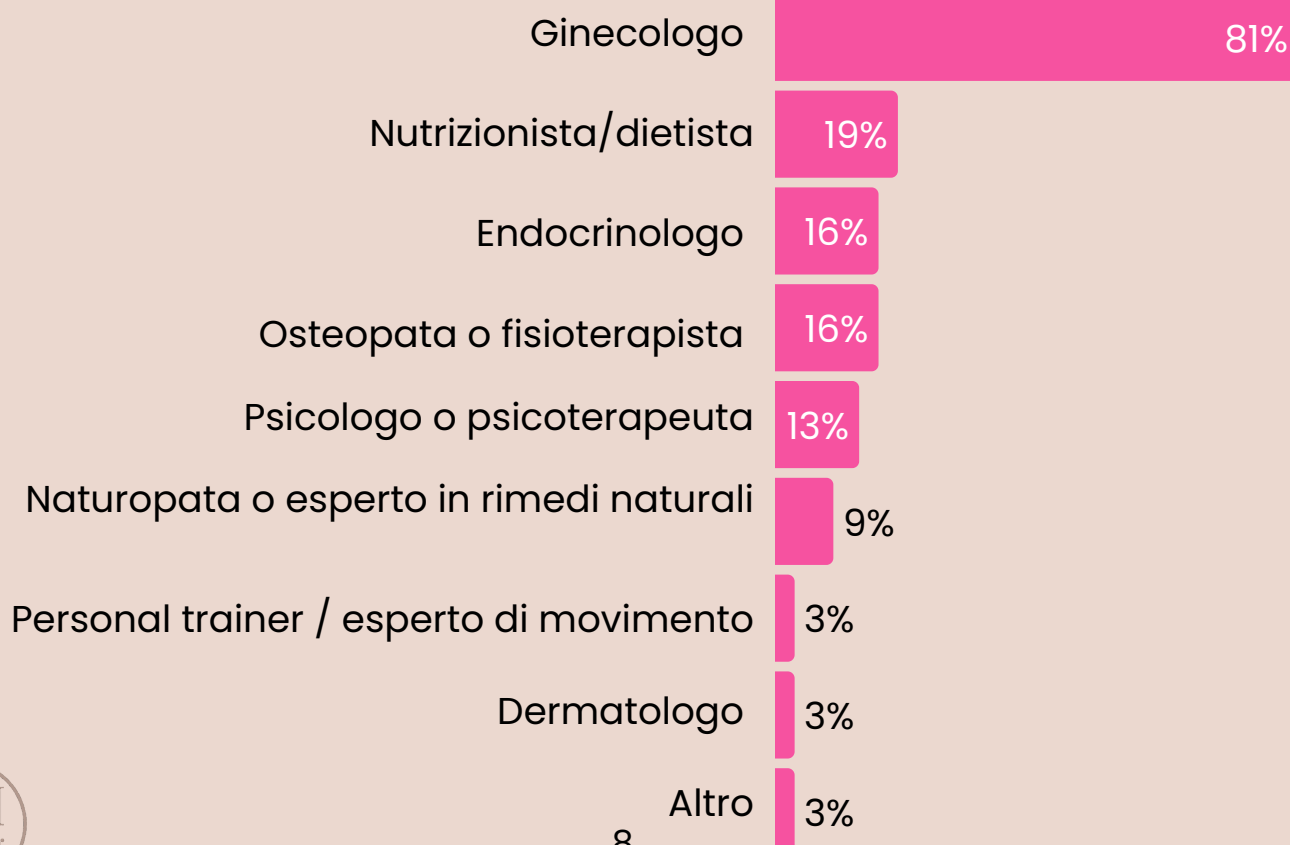
SOLO 1 SU 5 SI E' RIVOLTA AD UNO SPECIALISTA

79%

Non si è rivolta a nessuno specialista

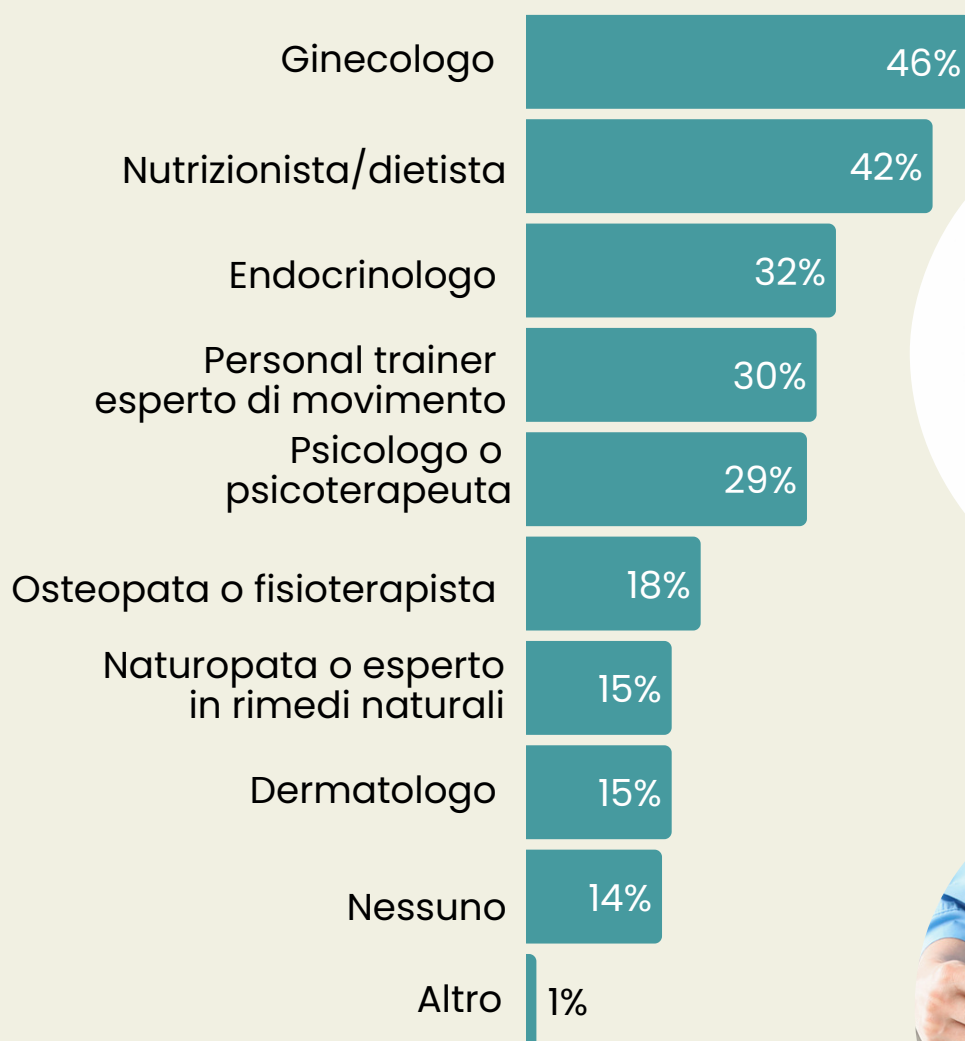


A chi si è rivolta?



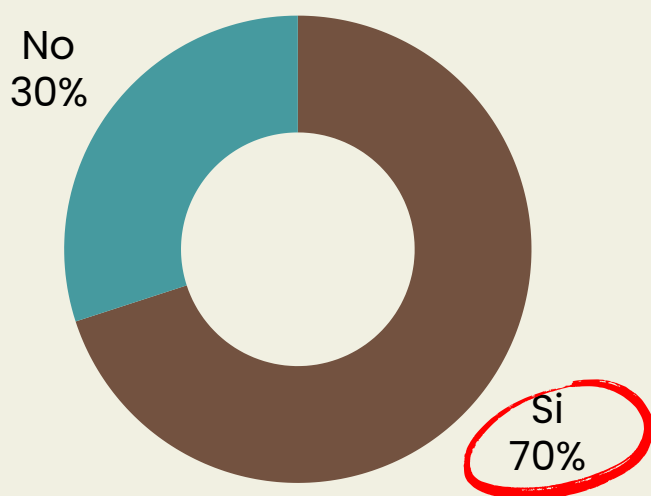
SPECIALISTA CHE VORREBBERO CONSULTARE

- Anche se molte donne non si sono rivolte ad uno specialista, l'86% dichiara che vorrebbe sentire il parere di un esperto.
- Particolarmente ricercate le figure di ginecologi, nutrizionisti, endocrinologi, psicologi ed esperti di movimento.

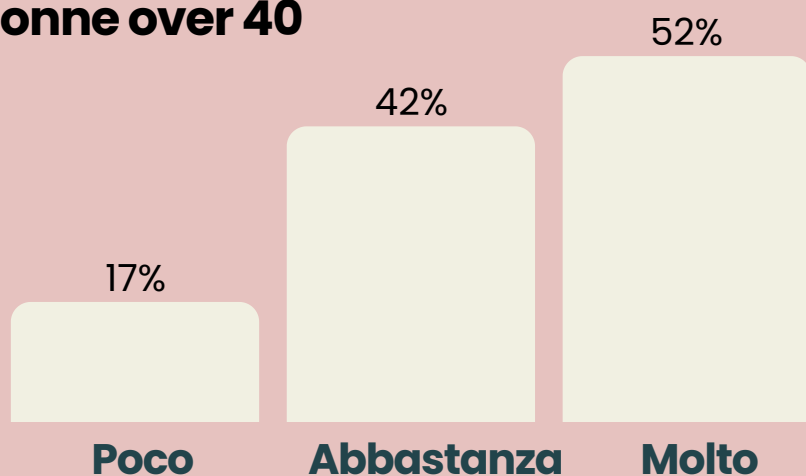


INTERESSE VERSO INCONTRI DEDICATI

Interesse verso incontri multidisciplinari in presenza oppure da remoto sulla menopausa



Interesse per incontri di yoga/pilates e mindfulness per donne over 40



COSA AVETE CHIESTO? PARLARNE DI PIU'!

Parlarne molto di più in modo che la comunità in generale conosca aspetti e dinamiche e ne risulti una maggiore comprensione.

Credo che ci sia l'opportunità di far diventare la perimenopausa un tema non solo femminile, e di includere nella conversazione anche i maschi.

I cambiamenti che la donna deve affrontare hanno bisogno di supporto e consapevolezza anche da parte degli uomini.

Non è un argomento che viene affrontato spesso, ma è molto vicino a noi donne quindi aiutarci a conoscere questo momento, sarebbe molto utile.

Mancano informazioni specifiche ed accessibili sulla perimenopausa, ambulatori multidisciplinari specializzati attraverso ssn a cui accedere con impegnativa per ricevere informazioni o indicazioni

Confrontarmi con altre donne

Bisogna cambiare la mentalità in primis!!

Sarebbe fondamentale organizzare incontri informativi e di supporto. La menopausa è biologicamente naturale, ma spesso non vi è un supporto adeguato.

Mi piacerebbe molto sentire il parere di esperti per avere più strumenti per affrontare questa fase della vita



DIALOGHI SULLA MENOPAUSA

A partire da gennaio prenderanno il via i Dialoghi sulla Menopausa, Workshop multidisciplinari pensati per offrire uno spazio sicuro e informato dove confrontarsi con esperti e condividere dubbi e informazioni.

Un supporto concreto per attraversare questa fase con consapevolezza e serenità, esplorando terapie e pratiche per stare bene e ritrovare energia, entusiasmo e leggerezza.

Iscriviti alla newsletter, segui sui social @omazingblog oppure scrivici a omazingblog@gmail.com per essere informata sugli eventi!