

---

# ETÀ MATURA

Da 51 a 65 anni  
Over 65



## LA FASE DEL CAMBIAMENTO

*La menopausa introduce e segna dei cambiamenti nella vita della donna che dovrà in parte modificare i propri stili di vita per mantenere lo stato di benessere psico-fisico e fronteggiare nuovi disturbi o patologie (rischio cardiovascolare, osteoporosi, incontinenza, demenze). Si può continuare a fare prevenzione attraverso le vaccinazioni e gli screening oncologici, in particolare quello per la diagnosi precoce del tumore al colon retto, secondo tumore per frequenza nella donna dopo quello del seno. Praticare attività fisica, mantenere relazioni sociali, coltivare interessi e passioni sono azioni preventive che favoriscono un invecchiamento attivo in salute.*

# Da 51 a 65 anni

## Stili di vita

Dopo i cinquant'anni inizia per la donna un periodo caratterizzato da importanti cambiamenti biologici, psicologici, relazionali e sessuali. Dopo la menopausa, aumenta l'incidenza di malattie cardiovascolari, dell'osteoporosi e dei tumori, patologie che possono, almeno in parte, essere prevenute con un corretto stile di vita. Ecco cosa puoi fare:

- **mantenere un'alimentazione varia ed equilibrata:** limita grassi e zuccheri, i cibi troppo salati, privilegia gli alimenti integrali ricchi di fibra alimentare, la frutta e la verdura e l'olio extravergine d'oliva
- **fare una regolare attività fisica:** l'esercizio più semplice ed economico è la camminata a passo svelto di almeno 20-30 minuti, da effettuare tutti i giorni della settimana. Aggiungi due o tre volte alla settimana altri esercizi soprattutto aerobici, che consentono cioè di utilizzare una maggiore quantità di ossigeno, quali correre, andare in bicicletta, frequentare una palestra, ballare
- **fare un uso moderato dell'alcol ed evitare il fumo:** fumo e alcol influiscono sulla vita ormonale della donna, possono anticipare l'arrivo della menopausa e aumentano il rischio di osteoporosi

si. Ricorda: è sempre il momento di smettere! Se guidi, non bere

- **ridurre il futuro rischio di osteoporosi:** assicura un adeguato livello di mineralizzazione delle ossa con uno stile di vita sano e attivo, un giusto apporto di tutti i nutrienti, una buona scorta di calcio, un adeguato introito calorico rapportato al dispendio energetico, mirato al mantenimento di un peso corporeo ottimale
- **fare attenzione al diabete** con una dieta ricca di frutta, verdura e legumi, di alimenti a basso contenuto di grassi animali, ridotto uso di carni rosse, insaccati, formaggi, dolci e bevande zuccherate, limitato consumo di sale. Camminare almeno 30 minuti al giorno, se possibile fare sport regolarmente

## Visite mediche ed esami

In questa fascia di età ti consigliamo una periodica visita di controllo dal medico di famiglia che stabilirà, a seconda del tuo stato di salute, la prescrizione di ulteriori visite specialistiche e la periodicità di eventuali controlli clinici e strumentali.



Ancora oggi è opinione diffusa che le **malattie cardiovascolari** riguardino soprattutto gli uomini e la grande maggioranza delle donne ha una percezione molto bassa dei pericoli causati da queste patologie. Nelle donne si presentano con un ritardo di almeno 10 anni rispetto agli uomini, poiché fino alla menopausa le donne sono aiutate dalla protezione ormonale. Dopo la menopausa, le donne vengono colpite più degli uomini da eventi cardiovascolari, che spesso sono di tipo più grave ed hanno un quadro clinico meno evidente perché con sintomi differenti. Puoi fare prevenzione agendo su alcuni fattori di rischio modificabili come gli stili di vita descritti in questo opuscolo.

## Vaccinazioni

In questa fascia d'età sono previste le seguenti vaccinazioni:

- richiamo di vaccino contro **difterite, tetano e pertosse** ogni 10 anni
- vaccino contro **morbillo, parotite e rosolia** (se non hai avuto almeno una delle tre malattie o non sei stata precedentemente vaccinata con due dosi)
- a partire dai **65 anni** d'età: vaccino **anti-influenza-  
le stagionale** (ogni anno)
- a **65 anni** d'età: vaccino contro lo **pneumococco**
- a **65 anni** d'età: vaccino contro **herpes zoster**

## Screening oncologici

Partecipa ai programmi di screening offerti gratuitamente dal Servizio sanitario nazionale:

- per il **tumore della cervice uterina** fino a 64 anni
- per il **tumore al seno** da 50 anni fino a 69 anni
- per il **tumore del colon-retto** dai 50 anni fino a 69 anni, effettuando un test del sangue occulto fecale ogni due anni o la rettosigmoidoscopia dove la ASL abbia scelto questo tipo di screening

Aderisci all'invito  
della tua ASL di residenza.

Se non ricevi l'invito, rivolgiti alla tua ASL.

# Over 65

## Stili di vita

Per mantenersi in buona salute è importante:

- **mantenere uno stile di vita sano** con una alimentazione equilibrata che garantisca un adeguato apporto di macro e micronutrienti
- **praticare attività fisica adatta all'età**
- **smettere di fumare**: il fumo è la prima causa di morte facilmente evitabile in quanto causa di cancro, malattie cardiovascolari e respiratorie
- **evitare l'alcol**: le capacità dell'organismo di smaltire l'alcol diventano meno efficienti, è possibile che vengano assunti farmaci che possono interagire con l'alcol ed è possibile la presenza di malattie croniche per le quali è sconsigliabile consumare alcolici

## Visite mediche ed esami

In questa fascia di età ti consigliamo una periodica visita di controllo dal medico di famiglia che stabilirà, a seconda del tuo stato di salute, la prescrizione di ulteriori visite specialistiche e la periodicità dei controlli clinici e strumentali più appropriati.

## Vaccinazioni

In questa fascia d'età è prevista la seguente vaccinazione:

- vaccino **anti-influenzale stagionale** (ogni anno)

## Screening tumori

Partecipa ai programmi di screening offerti gratuitamente dal Servizio sanitario nazionale:

- per il **tumore al seno** da 50 anni fino a 69 anni
- per il **tumore del colon retto** dai 50 anni fino a 69 anni, effettuando un test del sangue occulto fecale ogni due anni o la rettosigmoidoscopia dove la ASL abbia scelto questo tipo di screening

Sempre più Regioni stanno estendendo lo screening mammografico alla fascia di età 70-74 anni. In questo caso, aderisci all'invito della tua ASL di residenza.



Versione stampa tascabile del Calendario della prevenzione pubblicato on line nel portale internet [www.salute.gov.it/donna](http://www.salute.gov.it/donna), realizzata in occasione della 2a Giornata nazionale dedicata alla salute della donna, 22 aprile 2017.

Le informazioni di questo opuscolo non sostituiscono il consiglio, il parere, la prescrizione del medico. Sono un invito alla prevenzione e a rivolgersi al proprio medico per migliorare il proprio stile di vita e pianificare visite ed esami finalizzati alla diagnosi precoce delle malattie, anche in riferimento alle proprie condizioni di salute.

© Ministero della Salute - 2017

Impaginazione e stampa: Tiburtini Srl

Finito di stampare nel mese di aprile 2017

È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, se non autorizzata



*Ministero della Salute*

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)