

Women, menopause and work: the importance of a healthy lifestyle

T.P. Baccolo*¹, M.R. Marchetti¹, A.Pera¹
¹ Italian Worker's Compensation Authority (INAIL)

MENOPAUSE AND WORK In Italy the employment of women has undergone a significant increase in recent years, women's retirement age of civil servants has been raised from 60 to 65 years, thus raising their time at work, and an increasing number of them spend about a third of their lives in conditions of post-menopausal.

The presence of working women in menopause may lead to increased sickness absence with repercussions on the work and productivity. They have, also, more fractures after tumbles and an increase of dislocations and contusions to upper and lower limbs at work. More over cognitive and memorization abilities deteriorate and often they manifest depression, irritability and more.

MENOPAUSE AND HEALTH The first cause of death among women in menopause (between 45 and 55 years age) are the diseases of the cardiovascular system and the major risk factors associated with premature death (before age 65) are tobacco smoking, excessive alcohol intake, unbalanced diet and lack of physical activity.

Abatement of tobacco smoke, a healthy diet and a regular physical exercise can contribute to mitigate climacteric disorders and to prevent or to cure their associated pathologies.

MENOPAUSE AND SMOKE

To quit smoking reduces the risk of cardiovascular pathologies



MENOPAUSE AND DIET

Proper and balanced nutrition can effectively contributes to mitigate menopause symptoms and to prevent and treat associated diseases. In postmenopausal women the diet should be rich in fruits and vegetables (5 portions a day) with a generous daily consumption of water (6-8 glasses a day). The diet, if necessary, can be supplemented with calcium, omega 3 and folic acid.

MENOPAUSE AND PHYSICAL ACTIVITY

Regular aerobic physical activity increases physical and mental well-being of women, also in menopause, especially if associated with the elimination of tobacco smoke.

Physical activity:

- ✓ protects the circulatory system;
- ✓ lowers blood levels of LDL ("bad" cholesterol);
- ✓ increases blood levels of HDL ("good" cholesterol);
- ✓ reduces triglycerides;
- ✓ reduces blood pressure;
- ✓ contributes to the maintenance of ideal body weight;
- ✓ prevents and delays osteoporosis;
- ✓ improves muscle tone and reflexes, improving balance and reducing the risk of falls;
- ✓ improves mood;
- ✓ reduces the frequency of vasomotor disturbances (hot flashes and sweats).



REFERENCES

- <http://www.salute.gov.it/saluteDonna/paginaMenuSaluteDonna.jsp?menu=statoSalute&lingua=italiano>
- http://www.inran.it/648/linee_guida.html
- Sasser AC, Rousculp MD, Birnbaum HG, Oster EF, Lufkin E, Mallet D. Economic burden of osteoporosis, breast cancer, and cardiovascular disease among postmenopausal women in an employed population. *Womens Health Issues*. 2005 May-Jun;15(3):97-108
- INAIL. Dati Andamento degli infortuni sul lavoro. *Mestiere Donna*. [online]. [consultato agosto 2011]. Febbraio 2008. URL: <http://www.inail.it/repository/ContentManagement/node/N670420288/Bozza2%20DATI%20INAIL%20N2%202008.pdf>

REFERENT: Dott.ssa Tiziana Paola Baccolo
 INAIL, Via Alessandria 220/e, 00198 Rome, ITALY
 MAIL: t.baccolo@inail.it;

Corretti stili/abitudini di vita per le lavoratrici in menopausa

INCAL Dipartimento di Medicina del Lavoro - ex ISPESI

PREMESSA
 In Italia oggi le donne, dato l'iniziale dell'età pensionabile, potrebbero lavorare in menopausa per 15-20 anni. Anche se in età adulta le cause di morte più frequenti fra le donne sono le malattie dell'apparato cardiovascolare (64,8%) e il cancro (29,8%). In menopausa i decessi per malattie cardiovascolari superano di gran lunga tutte le forme di neoplasia, compreso il cancro della mammella. Per le donne i maggiori fattori di rischio, eliminabili in quanto correlati a corretti stili vita, sono il fumo di tabacco, l'eccessivo consumo di alcol, una dieta non equilibrata e l'assenza di attività fisica.

LA MENOPAUSA
 La menopausa è un evento fisiologico nella vita di una donna caratterizzato da profondi cambiamenti ormonali che si verificano generalmente tra i 45 e i 55 anni. Il processo è progressivo, può durare qualche mese o qualche anno ed è in genere accompagnato da sintomi dovuti alla riduzione degli estrogeni circolanti (Tabella 1 e 2). Le modificazioni ormonali comportano l'incremento di alcuni fattori di rischio per le malattie cardiovascolari (infarto cardiaco, ictus cerebrale, ipertensione), per il diabete di tipo II e per l'osteoporosi (3,4).

Tabella 1 - MODIFICAZIONI METABOLICHE IN MENOPAUSA

| | |
|------------------|---|
| Calceolo LDL | ↑ |
| Calceolo HDL | ↓ |
| Trigliceridi | ↑ |
| Insulinemia | ↑ |
| Insulinorrezione | ↓ |
| Calceo | ↓ |

INAIL, Dipartimento di Medicina del Lavoro

Tabella 2 - ALCUNI SINTOMI DELLA MENOPAUSA

| | |
|-------------------------------------|---|
| Emorragie ricorrenti | ↑ |
| Peso corporeo con grasso addominale | ↑ |
| Capacità respiratoria ridotta | ↓ |
| Depressione | ↑ |
| Intolleranza al caldo | ↑ |
| Ansietà | ↑ |

INAIL, Dipartimento di Medicina del Lavoro

DIETA, MENOPAUSA E LAVORO
 Da diversi studi sulle lavoratrici in menopausa si riscontra che la sintomatologia associata a questo "delicato" periodo si ripercute negativamente sul lavoro sia per il numero di assente dovute alle cure fino all'abbandono del posto di lavoro (1) che per la riduzione della capacità lavorativa dovuta a stanchezza, insonnia, perdita di concentrazione e diminuzione della memoria. L'osteopenia e l'osteoporosi determinano l'aumento del rischio di patologie muscolo-scheletriche con maggiore possibilità di fratture e lussazioni per infortuni (2).

Per migliorare la qualità della vita negli anni di lavoro in menopausa, accanto ai consigli forniti dal medico di famiglia, è necessario seguire alcuni accorgimenti riguardo l'alimentazione, l'attività fisica e il fumo di tabacco.

ALIMENTAZIONE E MENOPAUSA
 Secondo il Ministero della Salute il 26,8% delle italiane è in sovrappeso (di cui il 10% obese) e la dieta non equilibrata è tra i maggiori fattori di rischio eliminabili associati alla mortalità prima dei 65 anni (3). Un'alimentazione corretta ed equilibrata, associata a una regolare attività fisica di tipo aerobico, può contribuire efficacemente a mitigare i disturbi della menopausa e a prevenire e curare le patologie ad essa associate. Nella donna in menopausa, non affetta da patologie, la dieta deve essere ricca di frutta e verdura con un'abbondante consumo quotidiano di acqua e integrazione di calcio, omega 3 e acido folico (Tabella 3).

Tabella 3 - CONSIGLI ALIMENTARI IN MENOPAUSA

| | |
|--|------------------------------|
| Acqua | Almeno 8 bicchieri al giorno |
| Frutta e Verdura (tra 200 e 300g) | Almeno 5 porzioni al giorno |
| Grassi animali (burro, strutto, margarina, lardo, salsiccia) | 1-2 |
| Calceo (latte non intero, lattini (yogurt, ricotta, formaggio), formaggi magri, ricotta secca, cacioc, pane integrali, crusca, semi integrali, cereali, legumi, frutta secca, frutta secca, frutta secca) | 1000 mg/giorno |
| Proteine (carne, pesce, uova, formaggi) | 100 g/giorno |
| Peso corporeo (BMI) | 18-24 |
| Alcol (vino, birra, liquori) | 1-2 |
| Acido folico (cibo: fave, spinaci, verdure a foglia verde scura, asparagi, piselli, pisce azzurro, orzo, lenticchie, grano duro) | 200 µg/giorno |
| Calcio (latte, yogurt, formaggio, pane, pasta) | 1000 mg/giorno |
| Fumo | 1 |

INAIL, Dipartimento di Medicina del Lavoro

ATTIVITÀ FISICA E MENOPAUSA
 Il benessere generale, fisico e mentale, viene migliorato in modo evidente dall'attività fisica, specie se associata a una dieta appropriata e all'abbandono del fumo di tabacco. L'attività fisica, in generale:
 ► protegge l'apparato circolatorio perché migliora l'attività cardiovascolare;
 ► abbassa i livelli ematici di LDL (colesterolo "cattivo") e aumenta i livelli ematici di HDL (colesterolo "buono");
 ► riduce l'ipertensione;
 ► diminuisce la pressione arteriosa;
 ► contribuisce al mantenimento del peso corporeo ideale;
 ► previene e ritarda l'osteoporosi, tramite un meccanismo di aumento della densità e della massa ossea.

www.inail.it

Leaflet made by INAIL titled "Healthy lifestyle for working women in menopause" that shows the health and economic benefits of correct diet, physical activity and no smoking habit. It was hand out in Italian Companies



HEALTH PROMOTION IN WORKPLACE

Health promotion programs carried out in the workplace, aimed at women of all ages, help to raise awareness about specific issues related to menopause, and give the possibility to develop a counselling by Occupational Physicians and other specialists called by Companies (cardiologists, psychiatrists, nutritionists, psychologists, ...) as preventive measures. Companies can also offer to smokers women individual and/or collective special courses (carried out by Specialists) aimed at helping them to quit tobacco smoke. Work canteens and food and drink dispensers have to contain fresh fruits and vegetables. Companies can arrange for exercises of women in special hall of workplace or in a gym near workplace