**IL LIBRO** DALLE CALDANE ALL'INSONNIA, FINO ALLE INCONFESSATE «PERDITE», PER IL GRANDE CAMBIAMENTO

# La vitale menopausa secondo Elena Mora

## Giovedì l'autrice da Laterza: ecco cosa serve sapere

*di* STEFANIA DI MITRIO

Chi pensa che la menopausa rappresenti per la donna il capolinea può essere smentito. *In Menopausa più vita. Tutto quello che dovete sapere (e non avete mai osato chiedere) per affrontare il grande cambiamento* di **Elena Mora**, l'autrice fornisce informazioni utili sui cambiamenti che riguardano il corpo, la mente, dalle caldane all'insonnia, dalle terapie ormonali e naturali alle implicazioni psicologiche. Insomma qui si affrontano tutte le tematiche di quello che viene chiamato The Big Change. E Elena Mora in questo si fa aiutare anche da dieci esperte (ginecologa, nutrizionista, farmacista, psichiatra, medico estetico, omeopata, reumatologa, ma anche cosmetologa, estetista e parrucchiera).

**La menopausa si sa è una fase delicata per la donna. Nel suo libro lei ne ridimensiona i problemi. Come?**

«La menopausa innanzitutto è un privilegio, nel senso che una donna mediamente entra in menopausa a 53 anni. I primi sintomi possono già comparire attorno ai 40 e l'aspettativa di vita media femminile si assesta intorno agli 83 anni. Questo vuol dire che abbiamo ben trent'anni di vita da inventarci e costruirci in libertà cogliendo le opportunità dietro l'angolo, vivendo una volta tanto con un po' di leggerezza questo passaggio che riguarda tutte le donne del pianeta».

**SAGGISTA E GIORNALISTA** Elena Mora è anche capo redattore del settimanale «Diva e donna»

**Nel suo saggio non mancano pagine di autoironia in cui racconta anche di sé.**

«Sessanteenager è il termine da me coniato per sottolineare che la menopausa non è una malattia ma una condizione fisiologica. Certo non mancano i problemi, gli sbalzi di umore ma l'atteggiamento mentale è la cosa più importante per goderci con ottimismo questo periodo in cui dobbiamo sentirci pioniere. E poi al di là degli inconvenienti non dimentichiamo il lato positivo. La libertà ad esempio di mandare a quel paese. Infatti calando in questo periodo gli ormoni dell'accudimento la donna non sente più il bisogno di stare dietro a tutto e quindi impara a dire più spesso no».

**Questo periodo di grandi cambiamenti per la donna è anche ricco di luoghi comuni.**

«Purtroppo sì. Per questo nel libro mi sono avvalsa del contributo di esperte rigorosamente al femminile con cui analizzo una serie di problemi (per esempio le perdite urinarie) di cui le donne spesso parlano poco e quindi non trovano le soluzioni. Eppure potrebbero aiutarsi con erbe, medicine, dieta, sport. Insomma nel libro si trovano tutte le informazioni per decidere con consapevolezza e senza preconcetti cosa fare».

Il libro *Menopausa più vita. Tutto quello che dovete sapere (e non avete mai osato chiedere) per affrontare il grande cambiamento*, edito da Cairo nella Collana Extra (192 pagine), sarà presentato giovedì 17 gennaio, alle 18,00, alla Libreria Laterza a Bari per l'Associazione Culturale Donne in Corriera.

Elena Mora, piemontese di nascita che vive a Milano, è giornalista per professione (è caporedattore centrale al settimanale *Diva e donna*) e scrittrice per passione. Ha all'attivo diverse pubblicazioni tra cui anche libri per bambini.