



# “La menopausa és una etapa, no una malaltia”



JOSEP LOSADA

**Menopausa i crisi van arribar alhora en la vida de Montse Roura. Amb 52 anys, va haver de tancar el negoci de publicitat i reinventar-se. Va tornar a començar amb un web adreçat a dones i avui inaugura a Barcelona el Fòrum Dona i Menopausa.**

## Tant la va marcar la menopausa que va decidir dedicar-se, professionalment, a fer-ne divulgació?

Jo era com un supermercat de símptomes. Els tenia tots: fogots, insomni... Sempre havia estat una marmota i, amb la menopausa, sentia el vol d'una mosca. Hi ha dones que pateixen molt i n'hi ha que ni se n'assabenten. Però quan em va tocar a mi, vaig veure que hi havia una gran manca d'informació.

## La menopausa encara es pateix en silenci?

Cada cop menys, però pot ser una experiència molt dura. La manca d'estrògens ens juga males passades en l'aspecte emocional. Jo anava a comprar una poma i feia el número. Però és evident que és una etapa de la vida, no una malaltia.

## I un nou filó comercial per explorar: compreses, llet de soja, iogurts amb calci extra...

Això és cosa de la indústria. Vivim



A les dones, quan passem dels cinquanta, ens donen per amortitzades

en un món capitalista on això passa contínuament. Ens venen medicaments, cotxes, cases... Fins i tot ens venen que ens casem... En veure això, cadascú ha de decidir. El matrimoni és un gran negoci i amb la menopausa s'intenta fer el mateix. Cal estar ben informades.

## El disbarat més gros que ha sentit sobre la menopausa és...

Que hi hagi gent que encara pretengui insultar-te dient que estàs menopàusica. Però tot això es combat amb temps i informació. Quan

jo era petita, tenir la regla era sinònim d'estar impura i ningú en parlava. Si llavors m'haguessin dit que un dia anunciarien compreses a la televisió no m'ho hauria cregut.

## Si la menopausa fos cosa d'homes, seria tot més normal?

Els ja tenen l'andropausa. I, a més, tenen companyes amb la menopausa. Si una dona s'ho està passant malament, el més lògic seria que pogués parlar-ne amb la família. És com l'adolescència. Els adolescents tenen els pares que els aguanten i les dones haurien d'explicar més el que els passa.

## Costa assumir els canvis del cos?

Abans, quan l'esperança de vida era de seixanta anys, no calia donar-hi gaires voltes. Però ara, quan les dones entren a la menopausa, encara els queda molta vida. El cos canvia i al principi costa despullar-te davant del mirall. Però ho vas acceptant... També tens més saviesa.

## Després dels fogots i de l'insomni, ve l'alliberament?

Molt, no tenir la regla és fantàstic. I no només això, sinó que deixes de viure sotmesa al fet de poder quedar-te embarassada. A les societats en què les dones pateixen molt aquesta pressió, la menopausa els permet canviar d'estatus: de simples reproductores a dones sàvies.

## Aquí, més aviat les traiem de circulació...

Aquí és fatal. A nosaltres, que vam ser les dones que vam protagonitzar l'entrada massiva al mercat laboral, ens donen per amortitzades quan passem dels cinquanta. Amb la crisi hem patit molt la davallada de llocs de treball. Moltes dones estem empenyent projectes pel nostre compte i això és una heroïcitat.

## Què ha après amb la menopausa?

Jo vaig començar als 52 i ja en tinc 58. Fa uns anys no hi havia informació. Ara n'hi ha. Tot ha evolucionat molt i evolucionarà molt més, fins al punt que hi haurà prevenció sobre l'alimentació, sobre la necessitat de fer exercici... És important que les dones sàpiguen que no n'hi ha prou amb una pastilla, que s'han de cuidar per trobar-se millor.

## La factura és sobretot física?

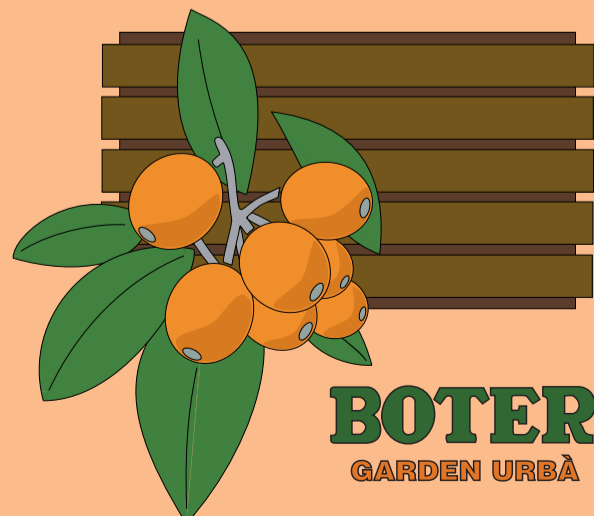
El primer cop és físic, però també pot afectar la part emocional. Veus que ja no tens la marxa que tenies, que no aguantes. Els canvis sempre costen, però la menopausa n'és un més. Cal passar-la, igual que l'adolescència.

## Ens passem la vida amb les hormones alterades?

I avui dia encara més. Una de cada quatre dones té menopausa precoç per culpa de la contaminació i de l'estrès. N'hi ha que van retardar la maternitat i que no han pogut tenir fills per culpa d'una menopausa precoç.

## Quina mala passada...

També tinc amigues amb la menopausa que tenen filles adolescents. Menopausa i adolescència juntes en una casa. Quin horror! ■



- DROGUES
- CERERIA
- LLAVORS
- HERBORISTERIA
- INSECTICIDES PER A L'AGRICULTURA
- BELLES ARTS
- PRODUCTES QUÍMICS
- MATERIAL DE LABORATORI

# BOTER

CASA FUNDADA EL 1924



C/ Mar, 71 - C/ Canonge Baranera, 2 E  
08911 BADALONA  
Tel. 933 845 464 - Fax 933 899 674 - A/e: boter@drogueriaboter.es  
www.cursosdecanboter.blogspot.com

FERRETERIA  
Plaça Constitució, 4 - 25400 Les Borges Blanques (LLEIDA)  
Tel. i fax 973 100 949 - A/e: borges@drogueriaboter.es

