



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivete a: [natural@cairoeditore.it](mailto:natural@cairoeditore.it)

Cure dolci e tecniche di relax nell'età del passaggio

## Alleati naturali per l'insonnia in menopausa

*Quando le variazioni ormonali tipiche della fine dell'età fertile impediscono di prender sonno, sono d'aiuto melatonina, polline e yoga ormonale*

**Gentile dottoressa**, ho appena compiuto 56 anni e non sono ancora entrata in menopausa. Le mestruazioni compaiono puntuali ogni mese ma, nei giorni che precedono la comparsa del ciclo, non dormo affatto. Tisane e camomille non servono a nulla... ho sempre sofferto di insonnia, ma ora il problema è peggiorato, e in prossimità del ciclo non riesco davvero a chiudere occhio. Cosa mi consiglia? Grazie, **Emma**

**Cara Emma**, credo che l'insonnia sia uno dei primi sintomi di premenopausa, dunque bisogna trattarla in un ambito di significato più vasto rispetto al solo disturbo del sonno. Innanzitutto, preparati al sonno adottando qualche buona abitudine prima del riposo: cerca di non cenare troppo tardi, facendo uno strappo soltanto nelle occasioni speciali, non ti addormentare sul divano dopo cena ma costringiti a dormire esclusivamente a letto. Evita la luce di computer, tablet e cellulare davanti agli occhi nell'ultima ora prima di dormire, bevi una tisana calda del dopo cena e abbandona l'abitudine del caffè dopo le ore 14. Programma con il tuo medico gli esami del sangue per capire com'è il quadro ovarico ormonale di base. È consigliabile indagare anche il benessere della

tiroide e misurare i livelli del cortisolo, della vitamina D e dell'insulina. Talvolta, questo sintomo di insonnia, accompagnato dalla stanchezza durante il giorno, è indice di insufficienza surrenalica e tiroidea, oltre che di premenopausa. Chiedi al tuo medico una prescrizione di melatonina che ti aiuterà a stabilizzarti in un sonno profondo, evitando i risvegli continui. Perché sia efficace, dovrai assumere la compressa prima di dormire, tra le 22 e le 24, spegnendo tassativamente la luce entro mezzanotte: è la finestra oraria in cui la melatonina si attiva nell'organismo. Evita di alzarti dal letto durante la notte, cerca di rimanere al buio con gli occhi chiusi e alzati solo per reali necessità. Un buon rimedio naturale è l'estratto citoplasmatico di polline che si assume in compresse al mattino: è un adattogeno che migliora la serotonina, producendo un effetto positivo sia sul tono dell'umore che sul sonno. E ti eviterà anche vampate e sbalzi di umore, che dovrebbero essere alle porte, considerati i primi sintomi di insonnia. Infine dedicati a una disciplina di rilassamento, per esempio allo yoga. Forse saprai che esiste lo yoga ormonale, molto amato dalle donne che hanno disturbi causati dal passaggio della menopausa.

Infine, ricorda sempre che la menopausa è solo questo, un passaggio: non caricarla di si-

gnificati opprimenti, altrimenti il corpo avrà una reazione di allarme e faticherà a rimanere in equilibrio.

## Le app che monitorano il ciclo sono d'aiuto se cerchi un figlio

*Più comode dei test dell'ovulazione, indicano i giorni fertili. Ma non vanno usate come contraccettivi*

**Gentile dottoressa**, le app per calcolare i giorni fertili sono utili? Le trovo più comode rispetto a un test per l'ovulazione, ma... posso fidarmi? Grazie, **Valeria**

**Cara Valeria**, dipende dall'uso dell'app! L'applicazione si basa su un calcolo aritmetico che "impara" dalla nostra ritmicità mestruale, ma che non è attendibile quanto uno stick urinario dell'ovulazione. Quest'ultimo, infatti, si basa su dati biochimici, come la presenza o l'assenza dell'ormone dell'ovulazione LH nelle urine. Se la crescita di questo ormone viene captata, la donna sa di essere in procinto di ovulare. Ma se il suggerimento viene dato in assenza di dati biochimici, si tratta solo di un test matematico molto vicino al vecchio metodo di Ogino-Knaus. Mi spiego con un esempio. Se una donna imposta nell'app tre cicli mestruali della durata di

26, 28 e 30 giorni, l'app valuterà i mesi successivi su una media di 28 giorni e indicherà il quattordicesimo del ciclo come quello dell'ovulazione. Ma chi ha avuto l'influenza, ha preso farmaci, ha qualche linea di febbre potrebbe avere un ciclo di 35 giorni, con un'ovulazione spostata al ventesimo.

Dunque, torniamo a monte. Dipende dall'uso che fai della tua app! Se ti serve per cercare i giorni fertili perché vuoi diventare mamma va benissimo: eventualmente, non avrai individuato il giorno giustissimo ma ti rifarai il mese a seguire. Potresti, ancora meglio, individuare il periodo fertile sulla base delle caratteristiche del muco cervicale, che in fase ovulatoria è trasparente e filante.

Personalmente, invece, sono molto preoccupata dalle donne che usano l'app come contraccettivo per evitare gravidanze indesiderate. In questo caso, consiglio vivamente un contraccettivo vero.