



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. Scrivile a: [natural@cairoeditore.it](mailto:natural@cairoeditore.it)

## Autopalpazione e controlli mirati quando il seno fa male

*I dolori insoliti al capezzolo possono essere spia di cisti, noduli o sbalzi ormonali legati allo stress*

**Gentile dottoressa**, mi chiamo Silvia e ho 32 anni. Da un mese e mezzo circa avverto un dolore al capezzolo non legato al ciclo. Con l'autopalpazione non ho sentito noduli o pallini anomali: da cosa potrebbe dipendere? Grazie, **Silvia**

**Cara Silvia**, il capezzolo è un'area di estrema sensibilità, un'antenna del corpo che capta spesso alterazioni ormonali o segnali di attività della ghiandola mammaria. Per questo motivo il medico non sottovaluta mai i segnali di dolore o fastidio, e la prima cosa da fare è eseguire una visita per valutare possibili cisti in area ascellare o appena sotto il capezzolo. Se il medico non sentisse nulla alla palpazione, l'attenzione verrebbe certo puntata verso il quadro ormonale per il dosaggio della Prolattina. Un semplice prelievo di sangue potrà sciogliere ogni

dubbio e valutarne il livello: quando questo ormone si alza, infatti, i capezzoli sentono un effetto tensorio, talvolta fastidioso o un po' doloroso, spesso seguito da piccole emissioni di gocce di latte che bagnano l'apice del capezzolo e poi formano piccole crosticine. La Prolattina è l'ormone che crea latte dopo il parto, ma talvolta aumenta anche in altri momenti per motivi legati a stress e tensione, scarso riposo oppure studio o lavoro intenso sotto performance. Se questo fosse il quadro, mi concederei un po' di tranquillità per poi fare una valutazione medica dopo il periodo di stress.

Se invece il medico rilevasse aree sospette con cisti, tutto sarebbe chiarito dall'esecuzione di una ecografia al seno, capace di valutare molto bene le aree cistiche della mammella. L'ecografia annuale di routine dovrebbe comunque partire, per la classica prevenzione, a 34-35 anni. Ma, in caso di necessità, può essere anticipata.