

I noduli alla mammella che non devono destare allarme

Vorrei un figlio, ma ho paura di non poterlo allattare

Vittoria ha alcune cisti al seno. Non deve spaventarsi: può vivere gravidanza e allattamento con serenità, aiutandosi con vitamine e creme antigonfiore

Gentile Dottoressa,

qualche settimana fa, mentre facevo la doccia, ho sentito sotto la pelle del seno alcuni noduli. Mi sono affrettata a fissare una visita specialistica, nel corso della quale il senologo ha riscontrato la presenza di alcune cisti. Che cosa comportano esattamente, e come vanno trattate? Volevo anche chiederle un parere su un'eventuale gravidanza: dal momento che sono giovane - ho 31 anni - e vorrei avere figli, volevo sapere se la loro presenza può rappresentare un ostacolo per la gestazione e durante l'allattamento.

Grazie, **Vittoria**

Cara Vittoria,

le cisti al seno sono abbastanza frequenti e quasi sempre destano preoccupazione, anche se nella maggior parte dei casi sono innocue. Si formano per la particolare conformazione del seno. La mammella è infatti costituita da un tessuto ghiandolare, paragonabile a un grappolo d'uva. Gli acini rappresentano la componente della ghiandola, mentre i tralci che li uniscono sono i dotti galattofori, ossia i canali che un giorno, durante l'allattamento, trasporteranno il latte. Capita spesso che questi si ostruiscano per compressione esterna, per esempio nei giorni che precedo-

no la mestruazione, quando tutta la mammella si gonfia e diventa tesa e dolente. In questo caso, il fluido presente negli acini della ghiandola non riesce più a defluire nei dotti e così capita che uno degli acini possa gonfiarsi. Questa evenienza è benigna, quindi di solito il medico raccomanda di attendere, ed eventualmente di utilizzare una pomata antinfiammatoria da spalmare sul seno. Talvolta vengono anche prescritti integratori a base di vitamina A, che aiutano a prevenire la tensione della mammella.

Se la formazione di cisti è molto frequente, è meglio evitare l'uso del reggiseno con il ferretto nei giorni prima della mestruazione, per non comprimere ulteriormente i dotti. È di grande aiuto anche una dieta ricca di vitamina A: i carotenoidi, pigmenti vegetali precursori di questa vitamina, sono contenuti in tutti gli ortaggi e i frutti di colore arancione, come carote, agrumi, zucca, melone, albicocche. Il rimedio omeopatico utile è invece la crema a base di *Phytolacca*, da spalmare sul seno la sera prima di andare a dormire nella settimana che precede il ciclo mestruale.

Le cisti mammarie in gravidanza non costituiscono un problema, anzi. Di solito infatti, una volta terminato l'allattamento, quando il seno allarga finalmente i dotti galattofori, esse non si formano più. Quindi non

preoccuparti e affronta la gravidanza con serenità: l'allattamento, nel tuo caso, sarà estremamente benefico.



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