



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

Curare i sintomi dell'endometriosi uterina

Le strategie per ritrovare vitalità, sorriso e desiderio

Stanchezza, cali di energie e irregolarità si combattono con soluzioni mirate. La pillola migliora umore ed eros, dieta e integratori riequilibrano l'intestino

Gentile Dottoressa, ho 40 anni e da 10 soffro di endometriosi. Sono riuscita ad avere due figlie, con un po' di fatica ma con parto naturale. Dopo la seconda gravidanza, però, si è formato un nodulo retto vaginale e i cicli mestruali sono diventati lunghi e abbondanti. Seguo una terapia a base di progestinici, ma devo fare i conti con stitichezza, eccessiva stanchezza, sbalzi di umore e calo del desiderio. Cosa mi consiglia per ridurre questi sintomi? Grazie, **Manuela**

Cara Manuela, uno degli aspetti più critici della malattia endometriosica è proprio la localizzazione tra intestino retto e vagina. L'endometriosi è una patologia di carattere espansivo, che crea isole di tessuto mestruale diffuse in altre parti del corpo. È come se l'endometrio, la mucosa presente in natura solo all'interno dell'utero, crescesse anche al di fuori di esso, coinvolgendo le ovaie, le anse intestinali, la vescica e, talvolta, anche lo spazio tra retto e vagina.

L'intervento chirurgico è in grado di rimuovere la malattia da molte sedi, ma lo spazio retto-vaginale è piccolo e molto delicato: operare qui potrebbe creare difficoltà permanenti, oppure danni irreversibili alla parete intestinale terminale. Per questo motivo, il chirurgo cerca di

non toccare questo spazio e di curare l'endometriosi che qui si annida utilizzando terapie differenti. La malattia, infatti, evolve e si diffonde con il ciclo mestruale, e questo è il motivo per cui la soluzione ginecologica prevede una temporanea cessazione del ciclo. I progestinici a bassa dose sono la tipica soluzione utilizzata per eliminare il ciclo, dunque è assolutamente normale che il ciclo non si presenti. La terapia che il tuo ginecologo ha scelto per te è perfetta: ti permette di stare bene, di non mestruare, e dunque di non allargare la malattia.

Per fortuna sei riuscita ad avere due gravidanze, dato che spesso l'endometriosi crea sterilità. Un'evoluzione della terapia potrebbe essere quella di scegliere una pillola estro-progestinica leggera, usata in modo continuativo, senza fare mai pause. Anche in questo caso il ciclo non si presenterebbe, ma la tua vita sessuale sarebbe migliore, il desiderio ritrovato e non avresti bisogno di gel per i rapporti sessuali. Anche l'umore sarebbe migliore, perché gli estrogeni fanno parte della vitalità femminile, sia per la sessualità che per il tono umorale. Per riequilibrare l'intestino, riduci i cibi contenenti il glutine, latte e formaggi di mucca, carni bovine e dolci e aumenta verdura e frutta cotte e pesce azzurro. Acquista in farmacia uno sciroppo simbiotico, probiotico e prebiotico, e pren-

dilo ogni sera prima di dormire, e magnesio in polvere in basse dosi, che regola molto bene la funzione intestinale.