



Come scongiurare interventi chirurgici radicali

Salva il tuo utero con dieta, farmaci e rimedi vegetali

Ecco le cure più efficaci e innovative per far regredire e neutralizzare i fibromi, che indeboliscono e minacciano l'apparato riproduttivo di tante donne

Gentile dottoressa,

ho 47 anni e mi sto avvicinando alla menopausa: inizio a saltare i cicli almeno una volta all'anno. Ho tre fibromi uterini, della grandezza di 4-6 centimetri ciascuno, e uno all'esterno, peduncolato, che in ogni momento si potrebbe ritorcere, rendendo necessaria l'asportazione chirurgica dell'utero. Io vorrei evitare l'intervento: esistono terapie che possano aiutare a ridurre la dimensione dei fibromi? Ho sentito anche parlare di una dieta, molto rigida. Cosa mi consiglia? Grazie, **Marianna**

Per il controllo della crescita dei fibromi esistono molte cure, la più importante è il farmaco Ulipristal Acetato, che si assume in compresse una volta al giorno per tre mesi e ne riduce drasticamente le dimensioni. A livello dietetico, invece, è utile un'alimentazione ricca di legumi e semi oleosi (lino, girasole): i loro fitoestrogeni competono con i tuoi estrogeni in eccesso, ma hanno un potere infinitamente più piccolo, che dunque non disturba l'utero. Meglio invece diminuire le carni e i formaggi provenienti dai bovini, poiché il loro latte è spesso estrogenizzato per via degli allevamenti intensivi. Con il ginecologo curante si potrebbero poi valutare le alternative all'iste-

rectomia, per esempio l'applicazione di una spirale progestinica, medicata, che annulla le mestruazioni per 4 anni. In questi anni la donna non è in menopausa, ma non mestrua: i fibromi si stabilizzano, non causano anemia e la contraccezione è assicurata. Altre tecniche sono l'embolizzazione e la risonanza magnetica con ultrasuoni focalizzati. La prima è chirurgica, eseguita in laparoscopia in anestesia generale, occlude i vasi sanguigni che nutrono il fibroma. Nella seconda, i fibromi sono colpiti con un fascio di ultrasuoni che sovverte la matrice vascolare. Non solo non cresceranno più, ma andranno in involuzione nei mesi a seguire il trattamento. Infine, ecco i riferimenti dei due più importanti fitoterapici. Per equilibrare gli ormoni è molto utile la *Dioscorea villosa*, nota anche come progesterone naturale. Si usa in crema, da applicare direttamente sul ventre, su prescrizione ginecologica, dopo l'ovulazione, quindi in genere dal sedicesimo giorno del ciclo, per 12 giorni circa. Per contenere la crescita dei fibromi è consigliata invece la *Graviola*: questa pianta ha un'azione citostatica, ossia blocca la crescita di tutti i tessuti che hanno un'espansione rapida. Ha un'azione aspecifica valida, cioè non solo sui fibromi, ma anche su cisti e altre masse solide. Si trova in compresse di estratto secco, in genere da 50

milligrammi (una al giorno). Il ventaglio delle proposte è ampio, parlane bene con il tuo ginecologo di fiducia.

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