

GRAVIDANZA

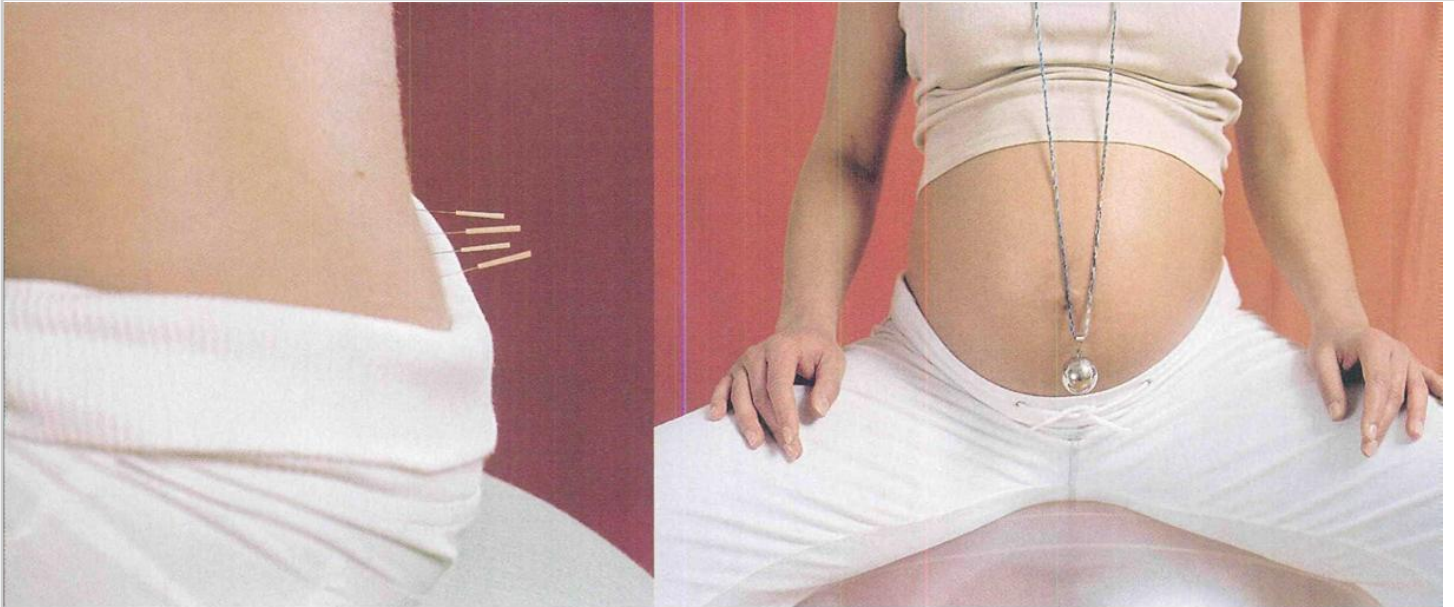
# Come natura cura...

Le future mamme sono attratte da una medicina dolce, senza effetti collaterali e centrata sulla persona. E in questa ricerca oggi non sono sole

DI FEDERICA TANARA  
FOTO ELTERN

**N**aturale, parolina magica che profuma di fiori di campo ed evoca serenità. Non riguarda più soltanto poche anime bio e un drappello di fanatici della propoli: uno stile di vita più naturale è un'esigenza ormai alla portata di tutti. **E in questa nuova era di rifiuto** di ciò che puzza di industria, le cosiddette medicine non convenzionali stanno avendo una diffusione sempre più capillare. In Italia si stima che più di 11 milioni di persone si curino con l'omeopatia e la gravidanza è spesso motivo del primo incontro. **Non importa se il mondo scientifico periodicamente parte all'attacco.** Tra le ultime bordate quella dei medici inglesi della *British Medical Association*, che lo scorso anno hanno bollato l'omeopatia come stregoneria, invitando il Servizio Sanitario inglese a non

sprecare i soldi dei contribuenti per una pratica «senza alcuna efficacia terapeutica». In fondo, però, anche l'universo accademico è diviso, con il premio Nobel Luc Montagnier in prima linea nel **difendere la fondatezza del principio dell'estrema diluizione**, su cui poggia questa medicina. Peggio va per la fitoterapia, che ogni tanto finisce sul banco degli imputati per danni da uso improprio (spesso "fai-da-te"). **«Le erbe hanno un effetto tossicologico** e, in gravidanza, sono numerosissime quelle controindicate», dice Stefania Piloni, ginecologa esperta di terapie naturali di Milano. Ci vuole cautela. Come orientarsi allora nel mondo delle medicine dolci? Cosa scegliere per contrastare i più comuni disturbi dei 9 mesi ed essere certe di ottenere benefici **e nessun disagio per il bambino?** Tre proposte.



Dalle nausee del primo trimestre all'ansia legata alla paura del parto, l'omeopatia è in grado di fornire buone cure e nessun rischio.

«La sicurezza di un rimedio omeopatico per la madre e per il bambino è data dalla diluizione»,

spiega **Stefania Piloni**, che è anche docente di Medicina Complementare all'Università degli Studi di Milano. «In generale, le diluizioni dalla 9 CH in su sono del tutto innocue, poiché la sostanza contenuta non è più rintracciabile». **Perché rivolgersi all'omeopatia?** «Da quando sono omeopata», continua la ginecologa, «ho molte più risposte per le mie pazienti. Senza questo aiuto molte donne sarebbero costrette a tenersi il mal di testa, il mal di schiena, **l'allergia e molte altre patologie** che in gravidanza non possono essere trattate con i farmaci tradizionali». Potersi curare con l'omeopatia non è però diritto di tutte e, a oggi, solo alcune regioni offrono servizi di medicina complementare dietro pagamento del solo ticket. Prima tra tutte la Toscana, con oltre 100 ambulatori pubblici. «Le donne in gravidanza **sono sempre più attente e informate** sui possibili effetti collaterali dei farmaci

**Omeopatia**  
per evitare ogni  
tipo di analgesico  
nel parto  
per rilassare la  
muscolatura uterina  
nel post partum  
per non andare  
in depressione

Non solo, poiché **l'omeopatia non cura il sintomo**, ma ha un'azione di riequilibrio sull'organismo e la terapia è strettamente individuale, «una visita, per esempio in casi di insonnia, fenomeno tipico in gravidanza, serve a parlare di questo problema», chiarisce Piloni. «Perché non riesce a dormire? Cosa sogna? Ha incubi? **Non dorme perché pensa al momento del parto, di perdere il bambino?** Questo tipo di approccio, oltre a individuare il giusto rimedio, serve anche a esprimere le ansie, i timori, le fragilità che tutte le donne incinte hanno». L'omeopatia funziona anche con chi è un po' scettico? Fermo restando che aver fiducia in una terapia è sempre d'aiuto, in questo caso non sembra essere determinante, visto che viene utilizzata con successo anche in ambito veterinario!

**In vista del parto esistono rimedi adatti a rilassare la muscolatura uterina** (Caulophyllum) o a mantenere la costanza delle contrazioni

convenzionali», dice **Elio Rossi**, responsabile dell'ambulatorio di omeopatia dell'Asl 2 di Lucca. «Così, chi è soggetta a frequenti mal di testa, una volta incinta si preoccupa di poter alleviare i propri dolori senza analgesici che possano nuocere al feto».

**La medicina naturale, che scioglie tensioni e cerca rimedi in armonia con l'individualità del singolo, trova corrispondenza in un corso ad hoc di preparazione al parto? Una risposta in sintonia la dà la Bioenergetica che accosta un po' di spiritualità (musica e canto), un po' di danza, un po' di attività corporea (yoga e Shatzu) per aiutare a percorrere il cammino verso la nascita di un bimbo.** **A Padova lo propone Marisa Bettio, dell'Associazione La Decima Luna - Nido delle aquile (www.ilnidodelleaquile.org), ostetrica all'ospedale di Dolo (Venezia), che offre alle mamme «l'opportunità di favorire il risveglio delle potenzialità energetiche. Dando voce al corpo che cambia e che parla della gioia e dell'ansia di avere un figlio».**

(Actea Racemosa), con un'azione simile a quella che potrebbe dare l'ossitocina. Non a caso, all'ospedale di Pontedera (Pi) già dal 2001 funziona un ambulatorio di omeopatia in gravidanza, coordinato dalla ginecologa **Maria Marchitello**, con **un incontro all'inizio dei 9 mesi** per inquadrare le necessità, se già ci sono, e per valutare le esigenze future. Per il parto, oltre a quelli citati, si possono prevedere rimedi per tollerare meglio il dolore; o, come nel caso di arnica, per ridurre il rischio di emorragie e la fatica.

La data del parto si avvicina e il bambino è in posizione podalica. E quindi sarà cesareo. A meno di non tentare il rivolgimento con l'agopuntura che, a differenza delle manovre manuali, non tocca il bambino. **«Con tre sedute, da effettuare tra la 33ª e la 36ª settimana, il bimbo fa una capriola e si mette in posizione cefalica da sé»**, spiega Isabella Neri, del Servizio Agopuntura della Clinica Ostetrica di Modena, ospedale che offre i servizi di medicina tradizionale cinese da 12 anni. «Il punto da trattare, con gli aghi e la moxibustione, risiede nel mignolo del piede: quindi, anche da un punto di vista delle emozioni legate alla manipolazione del pancione, c'è grande serenità da parte delle donne». Ma il meglio di sé l'agopuntura sembra darlo **contro la nausea e il vomito**, che nei primi mesi colpisce più della metà delle gestanti, oltre che **contro la lombosciatalgia e le emicranie**. «I disturbi passano così senza ricorrere ai farmaci: in media la terapia prosegue per circa 2

*Agopuntura  
contro le nausee  
del 1° trimestre  
nel parto  
per attenuare  
il dolore  
nel post partum  
come sostegno  
alla lattazione*

mesi, al ritmo di 1 o 2 sedute la settimana», spiega Giovanni Battista Allais, responsabile del Servizio di Agopuntura in Ginecologia e Ostetricia dell'ospedale Sant'Anna di Torino, punto di riferimento nazionale per la cura e la ricerca fin dal 1997. **«Dopo il parto questa tecnica è utilissima per stimolare la produzione del latte: il punto principale da trattare in tal caso è il mignolo della mano»**. Infine, in virtù delle sue virtù antalgiche, era logico che **l'agopuntura entrasse anche in sala parto**. Com'è successo all'ospedale di Lecco, dopo una sperimentazione durata cinque anni. «Non azzera il dolore come l'epidurale, ma lo **riduce notevolmente nel 96% dei casi**, senza complicanze e senza rallentare la fase espulsiva», spiega Nicola Natale, già primario di Ostetricia e Ginecologia e responsabile dello studio.

*Osteopatia  
per mettere k.o.  
il dolore al nervo  
sciatico  
nel parto  
per preparare  
il bacino  
al super lavoro  
nel post partum  
se c'è un problema  
d'incontinenza*

Dolori lombari, cervicalgie, sciatalgie, dorsalgie, il classico torcicollo o **quell'antipatico formicolio che colpisce le braccia**: l'osteopatia, grazie a lievi decompressioni manuali e a piccoli contatti, è in grado di farli sparire. **Medicina non riconosciuta**, è una scienza terapeutica naturale, fondata sulla conoscenza della fisiologia (la diagnosi viene fatta manipolando gentilmente le zone doloranti) e, in gravidanza, è utile anche in vista del parto. «Verso la fine della gestazione è **possibile preparare il bacino**, che è una struttura ossea elastica, a cerchio, all'apertura alla quale sarà sottoposto durante il travaglio e il parto», spiega Pasquale

D'Antonio, dell'Istituto Superiore di Osteopatia di Milano. «Con questa tecnica dolce, completamente manuale, si può per esempio sbloccare l'osso sacro, e consentire alla donna di ritrovare elasticità di movimento. Se le articolazioni di tutta la zona pelvica sono libere, anche **le spinte avranno**

**una maggiore forza e abilità»**.

Insomma l'osteopatia cura qualunque alterazione della mobilità articolare e tessutale, ristabilendo il giusto equilibrio dell'organismo. Di quanti incontri ha bisogno questo tipo, tutto fisico, di preparazione alla nascita? «In **2-3 sedute, meglio se a partire dalla 36ª settimana**, si ottengono ottimi risultati», dice D'Antonio, «che saranno apprezzati soprattutto quando, durante il parto, non si dovrà praticare l'episiotomia grazie alla nuova elasticità della struttura muscolare».

**Dall'osteopata anche dopo il parto**, se questo riserva sgradite sorprese, come per esempio incontinenza urinaria, fastidio nelle zone che hanno subito punti di sutura o diastasi pubica, quando cioè la parte resta separata anziché richiudersi. ☺

- \* **Torino, Ospedale Sant'Anna: Servizio di Agopuntura in Ginecologia e Ostetricia e presso Centro Cefalea Donna (Cup tel. 011 6640510).**
- \* **Modena, Policlinico Universitario: agopuntura per podalico e iperemesi (tel. 059 4222659).**
- \* **Pontedera (PI), Ospedale Lotti: omeopatia in Ostetricia e Ginecologia (Cup tel. 0587 273760).**
- \* **Lecco, Ospedale A. Manzoni: agopuntura in travaglio di parto (tel. 0341 489257).**

