

di STEFANIA PILONI

SBALZI D'UMORE IN MENOPAUSA

Insonne per l'ansia

Gentile dottoressa, sono da poco entrata in menopausa. Sopporto tutto sommato bene vampate ed episodi di insonnia, abbastanza sporadici, ma quello che mi sta destabilizzando molto è l'ansia, peraltro mai provata in vita mia. Mi sento sempre in tensione, sotto pressione, ho spesso le palpitazioni, un senso costante di aver dimenticato qualcosa di cruciale, a volte mi sveglio di primo mattino e inizio a rimuginare su ciò che mi attende durante il giorno... Cosa consiglia? Grazie, **Licia**

Gli ormoni bioidentici vengono da fonti vegetali, ma imitano quelli prodotti dal corpo femminile

Cara Licia, stare bene in menopausa si può. Non bisogna attendere con rassegnazione che il malessere passi. Talvolta, infatti, i sintomi perdurano per anni, creando molta stanchezza e difficoltà alle donne. Vampate, tachicardia, insonnia, calo del desiderio sessuale e dolori articolari sono tra i sintomi che si affacciano quando le mestruazioni escono di scena e, con loro, anche gli ormoni ci abbandonano. Estrogeni, progesterone, testosterone diminuiscono la loro voce e, finita la vita fertile, la menopausa si presenta con tutti i suoi acciacchi.

Ristabilire un equilibrio ormonale è possibile e le soluzioni possono essere naturali e farmacologiche. Le prime utilizzano i fitoestrogeni (soprattutto estratti di soia, trifoglio rosso, semi di lino, luppolo), i fitoprogestinici (agnocasto, *Dioscorea villosa*, *Turnera afrodisiaca*) e anche gli estratti vegetali che aiutano il risveglio del testosterone e della bella sessualità (*Tribulus terrestris*).

La terapia ormonale sostitutiva si basa, invece, su estrogeni, progestinici e testosterone di sintesi, mentre quella con ormoni bioidentici su ormoni biologici che provengono da fonti vegetali, ma che imitano in tutto e per tutto quelli prodotti dal corpo femminile. Per esempio, dalla pianta di *Dioscorea villosa* viene formulata la molecola di progesterone naturale, che si può assumere in capsule per bocca, o anche in crema da spalmare sul ventre.

La terapia giusta in menopausa dovrebbe essere cucita su misura per ogni donna, come un bel vestito nuovo. Le "menopause" sono tante, e ogni donna ha un suo modo di affrontare questo passaggio di vita. Molte stanno davvero bene, altre ne sono devastate. Per questo, la cura necessita di una forte personalizzazione, perché tutte meritano di essere ascoltate dal proprio ginecologo e di trovare la soluzione migliore per sé.



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

Se l'ovulazione è più dolorosa del ciclo

Gentile dottoressa, da sempre il mio ciclo è molto regolare (anche dopo le due gravidanze, otto e cinque anni fa, si è sempre normalizzato rapidamente). È normale, però, che i sintomi tipici (come nervosismo, gonfiore, tensione al seno, crampi nell'area pelvica...) io li avverta solo nei giorni dell'ovulazione, mentre nei giorni che precedono il flusso, a parte un generale senso di stanchezza, io non debba (fortunatamente) fare i conti con tutti quei fastidiosi disturbi che invece tormentano le mie amiche? Grazie, **Loretta**

Cara Loretta, non è esattamente così. Molte donne hanno forti disturbi durante l'ovulazione e soffrono molto a metà del ciclo, nel tempo che intercorre tra una mestruazione e l'altra. I tipici disturbi ovulatori sono i dolori al ventre, la sensazione di fitte a destra o a sinistra (a seconda dell'ovaio che sta ovulando), la cefalea, la fioritura dei brufoli sulle guance, la mastodinia (la tensione mammaria) e l'umore instabile. Ma il sintomo peggiore è l'alterazione della regolarità intestinale, che può produrre stitichezza ostinata seguita da scariche di disenteria. I sintomi non devono manifestarsi tutti insieme: ogni donna ne avverte due o tre da questa rosa, e di solito cerca di sopportare. Dunque, l'ovulazione può essere problematica al pari della sindrome pre-mestruale o come la mestruazione stessa. Fortunatamente, le donne hanno crisi che coinvolgono una o due di queste fasi e, se stanno male in ovulazione, stanno abbastanza bene alla mestruazione, e viceversa.

Per il dolore ovulatorio si utilizza, di solito, un rimedio naturale chiamato Apis, e si assumono i suoi granuli anche più volte al giorno, sciogliendoli in bocca, quando inizia a comparire il dolore. In fitoterapia si utilizzano due piante che, spesso, vengono associate nella stessa compressa: curcuma e *Boswellia serrata*. La prima è molto nota anche come spezia, ma è un ottimo antinfiammatorio naturale. La seconda è molto pregiata per il profumo perché dalla *Boswellia* si estrae la resina sacra dell'incenso. Questa essenza è utile per il dolore e ha un ottimo effetto antinfiammatorio sull'intestino. In medicina tradizionale, si usano gli antidolorifici in caso di dolore forte. Un prezioso suggerimento è quello di tenere leggera la dieta di quei giorni, e di usare probiotici per salvaguardare l'intestino.