



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

Le regole per proteggersi dalla malattia, anche a tavola

Senò: attenta a quei dolori che precedono il ciclo

Le cisti benigne rendono la mammella tesa e dolente. Sono innocue, ma per non confonderle con i noduli pericolosi ci vogliono controlli regolari e frequenti

Gentile Dottoressa,

un paio di mesi fa, facendo l'autopalpazione del seno, ho avvertito la presenza di alcuni piccoli noduli. Allarmata, mi sono immediatamente sottoposta a tutti i controlli, che per fortuna hanno dato esito negativo: si tratta, infatti, di mastopatia fibrocistica, e non di un tumore come temevo. Volevo chiederle come gestire questa condizione, che mi hanno comunque detto essere benigna, anche in considerazione della mia età - ho 32 anni - e di future gravidanze. Devo sottopormi a controlli periodici e seguire una dieta particolare o terapie ad hoc? Grazie, **Sara**

Cara Sara, la mastopatia fibrocistica è un quadro molto comune nelle giovani donne e tipicamente si attenua dopo la gravidanza e l'allattamento. La mastopatia fibrocistica è una variante benigna della struttura della mammella, che solitamente invece è ricca di tessuto grasso e dunque comunemente più morbida. In questa condizione, la ghiandola mammaria ha una struttura molto densa ed è ricca di piccole micro cisti a contenuto liquido. Queste piccole cisti tendono a crescere e a incrementare il loro volume nella fase premenstruale, momento in cui il seno diventa teso e dolente. Dopo il ciclo la mammella

torna morbida ed è in questo momento che la palpazione al seno diventa più semplice. Se esegui l'autoesame in fase premenstruale, quindi, rischi di spaventarti e di confondere le cisti con noduli allarmanti.

Il seno con struttura cistica non ha maggiori possibilità di ammalarsi di cancro, ma sicuramente ha una maggior probabilità di trarre in inganno. Una donna abituata a sentire piccole formazioni cistiche nella propria mammella potrebbe infatti sottovalutare un nodulo con caratteristiche aggressive. Per questo motivo le donne con mastopatia fibrocistica devono eseguire un controllo ecografico annuale a partire dai 30 anni, mentre dopo i 40 all'ecografia verrà aggiunta la mammografia. Fondamentale è poi l'alimentazione. Una dieta sana per il seno prevede un alto consumo di alimenti vegetali, soprattutto di frutta e verdura di stagione, e un basso consumo di prodotti di derivazione animale. Carne rossa, uova e latticini dovranno comparire raramente nell'alimentazione, che dovrà invece privilegiare carni bianche e latticini di capra e pecora. Anche i cibi ricchi di zuccheri dovranno essere diminuiti per evitare uno sbilanciamento del livello di insulina, estremamente legato al benessere della mammella. Ricorda infine di privilegiare le fibre, introducendo nella dieta quotidiana i cereali integrali.

Nel regno vegetale, grandi alleati sono cavolfiori, broccoli e tutta la famiglia dei legumi, dai fagioli alle lenticchie.