

Troppo stanca? Niente paura

È nato. E ora tutto potrebbe essere fantastico se non ti sentissi con le "pile scariche". Ecco gli esami utili e le cure vincenti

di Laura D'Orsi



Consulenza di



Alessandra Graziottin
direttore del Centro di Ginecologia
e Sessuologia Medica dell'Ospedale
San Raffaele Resnati di Milano



Stefania Piloni
specialista in ginecologia
e ostetricia,
esperta in terapie naturali

Stanche, sempre più stanche. Molte neomamme lamentano di sentirsi provate e di svolgere le attività quotidiane con grande fatica. Certo, crescere un figlio è impegnativo, ma non è solo il super lavoro a "tagliare il fiato". Vediamo quali possono essere le cause più comuni della stanchezza e come affrontarle.

SEI ANEMICA

Se da qualche tempo ti senti assediata dall'astenia, dovresti controllare le tue scorte di ferro, soprattutto se hai il ciclo abbondante.

L'ESAME "Con un semplice prelievo, si misurano i valori della sideremia e della ferritina, indicativi rispettivamente della quantità di ferro

presente nel sangue e delle riserve di minerale. Se sono bassi, il medico potrà prescrivere un'integrazione, oltre ad acido folico e vitamina B12, indispensabili a costruire l'emoglobina, la proteina deputata al trasporto dell'ossigeno a tutto l'organismo", spiega Alessandra Graziottin, direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica dell'Ospedale San Raffaele Resnati di Milano. Con meno ossigeno, che è un carburante cellulare, tutto procede al rallentato e di qui il senso di affaticamento.

I DISTURBI Ma il problema non è solo fisico. "Recenti studi hanno dimostrato che la carenza di ferro ha un effetto specifico anche su tre funzioni cognitive: attenzione, memoria e apprendimento. Questo

minerale, infatti, influenza i livelli dei neurotrasmettitori cerebrali, soprattutto la dopamina, che aiuta a svolgere le funzioni mentali con prontezza e velocità", spiega l'esperta. Ecco perché, insieme all'astenia, spesso si provano sintomi come perdita di memoria e di concentrazione.

LA STRATEGIA Carne, uova e legumi: tutti i giorni porta in tavola uno di questi alimenti, i più ricchi di ferro. Abbinali a verdura e frutta come broccoli e agrumi che, grazie al loro contenuto in vitamina C, favoriscono l'assorbimento del ferro. "Un aiuto viene anche dall'omeopatia: China, 15 CH, 5 granuli al mattino e al pomeriggio aiuta a ripristinare prima le scorte di minerale", suggerisce Stefania Piloni, ginecologa esperta in rimedi naturali.

A tavola, 4 regole anti-fatica

"La stanchezza può essere accentuata da un'alimentazione inadeguata. Oltre alle carenze di ferro e magnesio, si può andare incontro a deficit di vitamine e oligoelementi importanti per aumentare la resistenza alla fatica", dice Stefania Piloni. Ecco alcuni suggerimenti:

- **Prevedi 2-3 spuntini al giorno.** In particolare, si a maggiori quote di frutta e verdura, ricche di vitamine e minerali.
- **Evita o limita i dolci che causano picchi di insulina**

e senso di fame subito dopo e privilegia gli zuccheri complessi come quelli di pasta, riso, cereali, alimenti che regalano energie a lungo termine.

- **Mangia pesce tre volte la settimana;** contiene tirosina, un amminoacido precursore della dopamina, molecola della vitalità.
- **Punta sui cibi che contengono selenio, potente ossidante che protegge il sistema nervoso.** Lo trovi nei molluschi, nei cereali, nei semi di girasole, nelle mandorle e nelle noci del Brasile.

SEI A CORTO DI MAGNESIO

Si tratta di un minerale indispensabile per sentirsi in forma. Tra le varie funzioni, regola la trasmissione dei segnali nervosi, consente di utilizzare l'energia dei carboidrati e interviene nella sintesi della serotonina, l'ormone del benessere.

CARENZE DIETETICHE "Oggi però la lavorazione e la cottura dei cibi ne provocano in buona parte l'eliminazione tanto che, secondo alcune stime, la quantità di magnesio che introduciamo si è dimezzata rispetto a cento anni fa, mentre il fabbisogno è sempre lo stesso", osserva la dottoressa Graziottin. Comunque, basta un semplice esame del sangue per controllare che non vi siano carenze.

LA CURA Se l'esito conferma un deficit del minerale, consulta il medico.

Alcuni rimedi omeopatici possono essere di aiuto, alleviando i sintomi della neomamma



Prova le cure dolci

■ *“Per recuperare energie più in fretta, si può assumere Rexorubia, un complesso di sostanze omeopatiche che permette di assimilare meglio i sali più utili all’organismo”, consiglia Stefania Piloni. “Se ne prende un cucchiaino tre volte al giorno. Sono efficaci anche gli oligoelementi, come l’associazione zinco-rame che dà più tono e rafforza il sistema immunitario. Ne basta una fiala al giorno”.*

“Si può ricorrere a un **supplemento di 1200 mg di magnesio pidolato al giorno**, in bustine o fiale da assumere a cicli, per esempio di due-tre mesi, ed eventualmente ripetendo l’assunzione nel corso dell’anno”, suggerisce la ginecologa. Questo minerale, che non ha controindicazioni, aiuta anche a superare meglio i

disturbi che precedono il ciclo, come gonfiore, tensione al seno e ansia.

LA STRATEGIA Per assicurarti a tavola la dose ottimale giornaliera di magnesio, dovresti mangiare, per esempio, un **piatto di verdura a foglia larga, 4-5 noci e consumare pasta e pane integrali.**

HAI GLI ORMONI BALLERINI

Dopo una gravidanza va prestata particolare attenzione alla tiroide: in questo periodo, infatti, la ghiandola endocrina che regola il nostro metabolismo è più soggetta a squilibri.

I DISTURBI “Nel 10% delle gravidanze, entro 12 mesi dal parto, la tiroide può sviluppare un’infezione che induce prima **iperfunzionamento**, con sintomi quali tachicardia e agitazione, e poi **ipofunzionamento**, che provoca astenia, affaticabilità e depressione”, osserva la ginecologa. “In molti casi, sia l’iper che l’ipotiroidismo sono transitori e si risolvono in pochi mesi”.

STANCHEZZA “FISIOLOGICA” Nel puerperio, possono verificarsi rialzi di **prolattina** (anche al di fuori dell’allattamento), un ormone che provoca sonnolenza, mancanza di concentrazione e, a volte, disturbi come mestruazioni scarse e cefalea.

LA STRATEGIA Se il disagio continua, è bene rivolgersi al medico che prescriverà dei controlli specifici sia per la **prolattina** sia per la **tiroide**. Nel secondo caso, serve un’ecografia per visionare la struttura della ghiandola ed esami ematochimici per il dosaggio degli ormoni tiroidei (T4 e T3) e del Tsh (ormone tireostimolante), oltre che la presenza di anticorpi diretti proprio contro la tiroide (anticorpi anti-tiroidei). Se esami dovessero evidenziare un ipotiroidismo, lo specialista potrebbe consigliare l’assunzione di ormone tiroideo per compensare quello che non viene più prodotto dalla ghiandola. Nelle dosi adeguate, è innocuo per il neonato allattato. ■