

SALUTE

# Le cisti all'ovaio si vincono con le cure dolci

di Rossana Cavaglieri

Ciclo irregolare, acne e tanta, troppa difficoltà a restare incinta.

«Sono i sintomi della policistosi ovarica. Un problema complesso che oggi si risolve definitivamente con terapie naturali e un nuovo stile di vita

**A**nni passati a vergognarsi per i peli che crescono su viso e petto, a combattere contro i chili di troppo e le irregolarità mestruali. Può essere difficile la vita delle donne che soffrono di policistosi ovarica o PCOs e che sempre più spesso sono giovanissime che non sanno nemmeno a chi rivolgersi. Eppure, le buone notizie non mancano. Oggi questo disturbo si può affrontare bene con semplici cambiamenti dello stile di vita e spesso si risolve in modo definitivo con integratori mirati e cure dolci.

## L'INTEGRATORE E LA DIETA

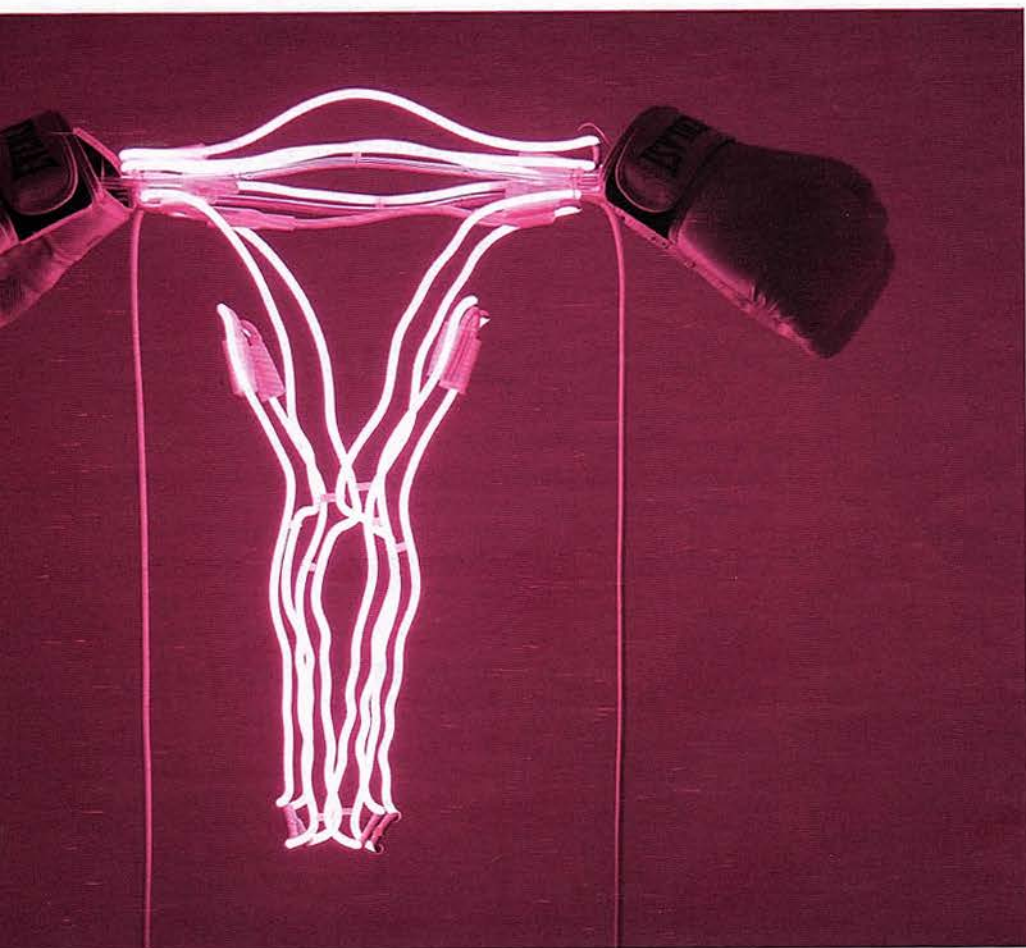
«La sindrome dell'ovaio policistico è un disturbo che riguarda fino al 15 per cento delle donne in età fertile. Un'epidemia silenziosa in crescita, che colpisce soprattutto dopo la pubertà, ma emerge con prepotenza quando si cerca un bambino perché occupa i primi posti tra le cause di infertilità» spiega Enrico Papaleo, ginecologo responsabile del Centro Scienze della Natalità dell'IRCCS Ospedale San Raffaele di Milano. «Oggi abbiamo una buona conoscenza di questo problema complesso, scoperto oltre 80 anni fa. Sappiamo che, in genere, dipende dall'alterazione del metabolismo degli zuccheri, a sua volta all'origine di squilibri ormonali, in un circolo vizioso che alimenta le irregolarità mestruali e si manifesta spesso anche con sovrappeso e obesità. La prova è che basta perdere dal 5 al 10 per cento del peso perché una donna su due torni ad avere regolarmente le mestruazioni e l'ovulazione nell'arco di quattro-sei mesi, con risultati che restano stabili nel tempo». Alla dieta, accompagnata dall'indispensabile attività fisica, di solito si aggiunge un integratore, l'inositolo, che oggi è il vero passepartout delle cure anti PCOs. «L'inositolo, una

vitamina del gruppo B, si può somministrare in due forme: il mio-inositolo e il d-chiro inositolo» prosegue l'esperto. «Hanno posologie diverse ma entrambe funzionano bene. La cura non ha effetti indesiderati, però va seguita per diversi mesi». Risultati? Secondo una ricerca pubblicata sulla rivista scientifica *Endocrinology and Gynecology* questa terapia farebbe tornare l'ovulazione nel 70 per cento dei casi. «Alle donne che non vogliono restare incinte si prescrive la pillola anticoncezionale che migliora l'acne e i sintomi di iperandrogenismo, ma non può nulla contro l'insulinoreistenza» precisa Papaleo.

## TANTA VERDURA E POCCHI ZUCCHERI

Uno staff tutto al femminile per affrontare a 360 gradi la sindrome dell'ovaio policistico. Lotusflower Pcos Nutrition Center, nato recentemente in provincia di Torino ([lotusflowerpcos.com](http://lotusflowerpcos.com)) è un progetto basato sul cambiamento di alimentazione e di stile di vita. Fra le consulenti figurano anche una psicologa e un'esperta di fitness. «La maggior parte delle donne che soffre di PCOs ha problemi di sovrappeso o obesità, spesso concentrati nella zona addominale. E si sa che, dimagrendo, anche irregolarità mestruali e irsutismo migliorano» spiega Stefania Cattaneo, biologa nutrizionista e

fondatrice. Ma quali sono le caratteristiche della dieta? «La scelta va orientata sui cibi a basso indice glicemico come pane e pasta integrali e tanta verdura che fornisce la fibra necessaria a rallentare l'assorbimento degli zuccheri» spiega l'esperta. «Attenzione ai latticini: in eccesso possono squilibrare i livelli di insulina, mentre i dolci sono da bandire o al massimo consumare dopo mangiato una volta ogni tanto. Importante poi non saltare i pasti, fare una buona colazione e prevedere a pranzo e cena un mix bilanciato di carboidrati e proteine, meglio se vegetali come i legumi».



**PER MIGLIORARE IL METABOLISMO E GLI EQUILIBRI ORMONALI FUNZIONANO BENE GLI INTEGRATORI DI MACA, UNA RADICE ANDINA. SE NE PRENDONO TRE CAPSULE LA MATTINA E UNA DOPO PRANZO**

#### **I RIMEDI VERDI PERSONALIZZATI**

In alternativa o in associazione all'inositolo sono molto efficaci le cure dolci: agiscono più velocemente rispetto all'integratore, che impiega anche diversi mesi a svolgere il suo effetto e, in più, funziona poco sull'acne e l'irsutismo. «Per accelerare i risultati dell'inositolo si possono usare, a seconda dei casi, medicinali omeopatici come *Thuja* e *Graphites*» sottolinea Stefania Piloni, ginecologa esperta di terapie naturali a Milano. Il primo è utile per decongestionare l'ovaio, il secondo è più specifico per mestruazioni irregolari. Il dosaggio va deciso dall'omeopata che potrà anche

prescrivere rimedi fitoterapici come il macerato glicerico di lampone *Rubus idaeus* MG1DH per riequilibrare i livelli ormonali, o estratti di resveratrolo per ridurre i livelli di androgeni. A chi ha problemi di insulinoresistenza può essere utile poi la *Gymnema sylvestre*, pianta indiana che riduce l'assorbimento del glucosio». Per le giovani che manifestano fin dalla pubertà irregolarità mestruali, acne e irsutismo, una valida alternativa alla pillola, che, come abbiamo detto, non è risolutiva, può essere una cura a base di ormoni omeopattizzati e preparati omotossicologici. «Le microcisti si riassorbono nel giro di tre, o al massimo sei mesi e i livelli ormonali si riequilibrano, migliorando anche i problemi estetici» assicura Salvatore Ripa, endocrinologo e omotossicologo a Roma. «La cura è personalizzata e prevede medicinali come il progesterone omeopatico in gocce o fiale di estratto di ovaio animale. Questi rimedi, preparati con il procedimento omeopatico, stimolano la funzionalità della ovaie e la produzione di estrogeni, ma senza effetti collaterali».

#### **COME SI ARRIVA ALLA DIAGNOSI**

La visita medica e quella ginecologica, assieme all'ecografia pelvica, sono i primi passi, necessari, ma non sufficienti, per una diagnosi di policistosi ovarica. «Occorrono anche specifici esami del sangue per valutare i livelli ormonali» osserva Salvatore Ripa. «Si misurano il rapporto FSH/LH, indice della funzionalità ovarica, l'aumento di ormoni androgeni come il testosterone e l'androstenedione, e la diminuzione di progesterone ed estrone. Se si sospetta una resistenza insulinica lo specialista prescriverà anche l'insulinemia e la curva glicemica da carico. A volte la policistosi può essere causata da ipotiroidismo, ed è opportuno richiedere anche i dosaggi degli ormoni tiroidei».