



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

Endometriosi e femminilità

Soluzioni naturali per tenere a freno il dolore

Farmaci mirati riducono la durata del ciclo, scongiurando l'intervento chirurgico. Mentre dieta e integratori attenuano l'infiammazione

Gentile dottoressa, ho quasi 46 anni e non ho mai avuto gravidanze. Sono affetta da endometriosi e da adenomiosi: anni fa, mi hanno asportato alcune voluminose cisti endometriosiche a entrambe le ovaie. Continuo a soffrire di forti dolori durante il ciclo e nel periodo periovulatorio, ma ho dovuto sospendere la pillola che assumevo per gli effetti collaterali che provocava. Purtroppo, il dolore ha condizionato pesantemente la mia vita: lavoro, affetti, umore. È vero che, oltre alla pillola, le altre soluzioni possibili sono la spirale medicata oppure l'asportazione dell'utero? Grazie, **Barbara**

Cara Barbara, asportare l'utero è l'ultima delle soluzioni da prendere in considerazione. Meglio, invece, pensare a una terapia farmacologica, o alla spirale medicata. Ma partiamo dall'inizio! L'endometriosi è una malattia cronica, che tende ad attenuarsi durante la gravidanza e si spegne definitivamente con la menopausa. Dunque, alla fine di questa sofferenza, in fondo, non è così lontana, considerato che la menopausa arriva, solitamente, verso i 50-52 anni. Capisco, invece, lo sconforto davanti a una patologia così invalidante, che toglie qualità di vita! L'adenomiosi, inoltre, indica che la malattia si è diffusa anche

nella parete uterina interna, e questo aggrava ulteriormente il dolore pelvico.

Innanzitutto, è necessario limitare, nella dieta, i cibi che possono far aumentare lo stato di infiammazione delle mucose, come gli insaccati, i latticini di origine bovina e gli zuccheri raffinati. Anche il glutine andrebbe ridotto, e nella scelta dei cereali sarebbe meglio privilegiare il riso e il mais.

Nelle terapie naturali, un ottimo aiuto è dato dal *Picnogenolo*, un estratto della corteccia del pino marittimo, che sostiene le donne con endometriosi. Questo rimedio potrebbe essere affiancato da un integratore a base di *Acido alfalipoico*, che consente di abbassare il livello di infiammazione in tutte le mucose.

In tema di farmaci, invece, la possibilità migliore è quella di usare un farmaco progestinico per attenuare, o eliminare completamente, le mestruazioni fino alla menopausa. Il farmaco progestinico può essere assunto per bocca, oppure per via intrauterina: esistono, infatti, le spirali medicate, che rilasciano in utero il farmaco progestinico. Questa scelta può essere vincente, perché evita i classici effetti collaterali della terapia somministrata per via orale. La spirale progestinica riduce il ciclo mestruale a un lievissimo sanguinamento, e dunque elimina i problemi collegati al ciclo mestruale doloroso. Inoltre, essen-

do posta in utero, cura da vicino l'adenomiosi e contrasta con estrema efficacia i sintomi di questa malattia.

Addio irritazioni con coppette mestruali e assorbenti in cotone

Garantiscono una migliore traspirazione e sono l'alternativa giusta in caso di infezioni ricorrenti

Gentile dottoressa, dopo un'infezione da candida, ho iniziato a usare solo assorbenti in cotone. Vedo che sono venduti anche nei supermercati, non solo in farmacia, e spesso a prezzi decisamente più bassi. Sono altrettanto sicuri? Grazie, **Marzia**

Cara Marzia, la traspirazione è estremamente importante per tutta l'area genitale femminile, perché mantiene stabile il pH delle mucose e conserva la sua acidità. La maggior parte degli assorbenti contiene, all'interno, un sottile strato di plastica per evitare che i vestiti possano macchiarsi in caso di flusso abbondante. Molte donne non hanno difficoltà con questi, ma chi soffre di stati irritativi e di infiammazioni recidivanti deve scegliere soluzioni diverse. Le migliori sono gli assorbenti in cotone al 100 per cento e la coppetta mestruale. Il cotone è, di

solito, certificato come organico o biologico: se questo tipo di certificazione è presente sulla confezione il prodotto è sicuro e non importa se viene acquistato in farmacia o al supermercato. Anche gli assorbenti interni possono essere di cotone organico, e questo può davvero fare la differenza nella gestione dei giorni mestruali, soprattutto per le sportive che amano il nuoto. Inoltre, è possibile acquistare i salvaslip di cotone puro, ottimi nel permettere la traspirazione nella vita di tutti i giorni.

La coppetta mestruale è un'ottima alternativa agli assorbenti classici. È molto semplice da inserire in vagina, dove rimane per due o tre ore circa. Viene estratta e lavata con acqua corrente prima di essere nuovamente riposizionata. Tra una mestruazione e l'altra, va disinfettata e riposta nel suo contenitore. Una coppetta può durare per molti anni, ed è dunque un metodo di grande risparmio. Per giunta, molto ecologico!