

DI STEFANIA PILONI, GINECOLOGA E OMEOPATA

DONNA

Il bebè ti butta giù? Fai sport

Ho letto che fare sport e attività fisica può aiutare a migliorare i sintomi della depressione post-partum. È vero? Cinzia, 33 anni

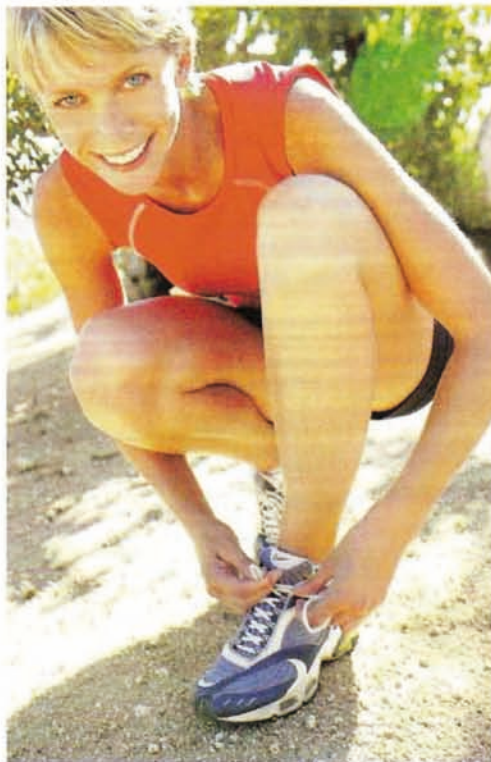
Cara Cinzia, è tutto vero, lo sport aiuta a reagire al blues materno ed è assolutamente consigliabile, ovviamente soltanto dopo averne parlato con il proprio ginecologo e averne ricevuto il consenso.

I motivi sono tanti. Lo sport scarica lo stress e aiuta a smaltire i proverbiali picchi di prolattina che caratterizzano l'allattamento... e la prolattina è un vero e proprio ormone da stress!

Tornare allo sport significa riservarsi una coccola tutta per sé in un momento difficile, in cui il tempo è dedicato al cucciolo e la mamma si mette al servizio completo della nuova famiglia, più numerosa.

Sport significa anche tono fisico, ritrovare presto le forme normali, rientrare nei propri vestiti e piacersi di nuovo. Non a caso le donne che fanno attività fisica ricominciano prima i rapporti sessuali e ritrovano l'intesa con il partner in tempi rapidi.

La maggior parte delle donne dice di avere poco tempo per lo sport durante l'allattamento, e soprattutto di essere troppo stanca per mettersi a pedalare in cyclette. Gli studi hanno però dimostrato che le donne tornate in palestra si sentono più cariche e con un tono energetico migliore.



MENOPAUSA PRECOCE

Soia e trifoglio per una pelle luminosa

Ho 42 anni e sono in premenopausa. Il disturbo più fastidioso sono gli sfoghi cutanei con rash di brufoli su tutto il viso. Esiste un rimedio omeopatico o fitoterapico che mi aiuti a risolvere e/o lenire questi disturbi? Anna Maria

Cara Anna Maria, la menopausa precoce è un problema diffuso. È caratterizzata da livelli troppo bassi dell'ormone progesterone e ovulazioni imperfette, con cicli irregolari, seno dolente e gonfiore prima delle mestruazioni, aumento dei peli superflui, acne.

Tradizionalmente, la prima scelta è la pillola contraccettiva, buona scorciatoia per armonizzare il ciclo e tenere pulita la pelle, liberarsi dalle vampate e avere una sessualità normale, senza bruciore o secchezza.

La medicina naturale punta su fitoestrogeni e fitoprogestini, sostanze presenti nelle piante che hanno un'azione simile agli ormoni. I primi derivano da *soia*, *trifoglio*, *salvia*, *cipresso*, *ippocastano*; i secondi da *igname selvatico*, *damiana*, *agnocasto*. Dosi e modi di impiego vanno indicati dal medico.

TUMORE AL SENO Se ne hai esperienza raccontalo

Racconti, poesie e foto per dare voce all'esperienza del cancro al seno.

Parte la quarta edizione del concorso letterario "Il Prima e il Dopo" promosso da Europa Donna, movimento europeo per la lotta al tumore al seno. Il concorso è aperto ad autrici che abbiano vissuto l'esperienza in prima persona, ma anche a coloro che l'hanno condivisa.

Sono tre le sezioni del concorso: racconto breve, poesia e immagini. È prevista anche una menzione speciale per il miglior scritto sul tema del lavoro dopo la diagnosi di tumore.

Le opere devono essere inviate alla segreteria organizzativa (Via Broletto, 43 - 20121 Milano; Tel. 02 8055780) entro il 31 dicembre 2006. Il bando, sul sito www.europadonna-italia.it.