



Niente **paura**, impara a toccarti

■ Il medico mi ha riscontrato alcune cisti al seno (una mastopatia fibrocistica, per l'esattezza) e ha richiesto un'ecografia. Potrebbe trattarsi di un tumore? Prima del ciclo il seno diventa duro e mi fa male. Ho 30 anni e vorrei avere figli. Annarita, Roma

IL PARTO DELLE EMOZIONI

Un'ostetrica racconta la sua esperienza non comune di parti naturali. La nascita finalmente vista come un percorso emozionale e iniziatico e non un'operazione da sbrigare in fretta. **Un libro emozionante e prezioso per chi ha deciso di partorire naturalmente.**

Verena Schmid assiste le donne nel momento più importante della loro vita da 25 anni, lavora a Firenze e ha fondato un'associazione per il parto a domicilio che si chiama Il marsupio.

VERENA SCHMID, VENIRE AL MONDO E DARE ALLA LUCE (ED. APOGEO).



Cara Annarita, per spiegare meglio la struttura della mammella potremmo paragonarla a un grappolo di uva, dove i lobi sono formati da cellule rotondeggianti simili agli acini. La mammella è attraversata da un albero galattoforo, a cui confluiscono i dotti galattofori, che si apre sul capezzolo e serve per il passaggio del latte. Alcune mammelle hanno una struttura più ghiandolare, altre un tessuto adiposo meglio sviluppato. La mastopatia fibrocistica è una malattia contraddistinta da cisti benigne che, però, richiede un controllo regolare, cioè una palpazione di tutta la superficie del seno. Di solito ci si affida a un medico, ma è bene che ogni donna impari a farlo da sola. Intorno ai 30-35 anni la mastopatia fibrocistica richiede, invece, un approfondimento ecografico. I controlli sono necessari poiché le modificazioni fibrocistiche di tipo proliferativo aumentano il rischio di malattie più serie o possono nasconderele rendendo più complicata la palpazione.

L'allattamento ti protegge

L'allattamento, nel caso delle mastopatie fibrocistiche, è consigliato perché protegge il seno dalle malattie. Quanto al dolore, nella fase premenstruale o in corrispondenza dell'ovulazione è normale e dipende dalla sensibilità della mammella agli ormoni del ciclo femminile. Anche la pillola contraccettiva aumenta il fastidio.

Il reggiseno giusto ti aiuta

Ecco qualche consiglio per tenere sotto controllo fastidi e dolori.

Metti sempre il reggiseno, anche d'estate.

Non usarlo danneggia la circolazione linfatica e acuisce il senso di tensione. Sceglilo comodo e

soprattutto senza ferretto, perché ostacola la circolazione linfatica.

Mantenere il peso corporeo è fondamentale.

Non solo per le brutte smagliature ma per la salute. Il tessuto grasso infatti è un serbatoio estrogenico. Le donne sovrappeso devono al seno un'attenzione anticipata nei tempi, più frequente e approfondita, perché l'obesità è un fattore che sembra aumentare il rischio di tumore.

Il rimedio naturale più utile alle cisti mammarie è la phitolacca, un ottimo medicinale omeopatico e fitoterapico. Si può assumere in granuli oppure può essere spalmato sul seno come semplice crema.

