



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

Gravidanza, influenza e coronavirus

Vaccini antinfluenzali alleati delle future mamme

Sicuri e consigliati in dolce attesa, garantiscono difese immunitarie migliori. Da potenziare con probiotici e vitamine, per essere più forti contro tutti i virus

Gentile dottoressa, ho 35 anni e sono al quarto mese di gravidanza. Ho una bimba di tre anni che frequenta la scuola materna, e volevo chiederle se mi consiglia di sottopormi al vaccino antinfluenzale. Durante la prima gravidanza, nei mesi invernali non l'avevo fatto. Tuttavia, in considerazione dell'attuale emergenza sanitaria, e della probabilità che la piccola contragga qualche virus tra i coetanei, vorrei capire se per noi è più sicuro vaccinarsi. Secondo lei, come devo regolarmi? Grazie, **Sveva**

Cara Sveva, il vaccino antinfluenzale è, da sempre, raccomandato durante la gravidanza, dunque non c'è motivo di preoccuparsi. Il vaccino è sicuro, sia per la mamma che per il bambino nel ventre, e molto utile in questo anno molto particolare per via della presenza del coronavirus. Donare al corpo uno stato immunologico migliore è la grande sfida per questo inverno, sia per la classica influenza che per il Covid-19. Inoltre, sei madre di una bimba iscritta alla scuola materna, e certamente sarà facile, per tua figlia, contrarre i normali virus stagionali e avere, di conseguenza, bisogno della vostra assistenza per guarire dalle febbri influenzali o dai virus intestinali.

Ricordo che è proprio nell'intestino che avviene la produzione degli anticorpi che ci proteggono dalle malattie infettive. Consiglio vivamente, quindi, di supportare il benessere intestinale con l'utilizzo di probiotici e fermenti lattici per tutta la gravidanza, integrandoli almeno tre volte alla settimana, fino al parto. Se questo sarà vaginale, il neonato potrà ricevere dalla mamma tutte le informazioni immunologiche corrette e beneficiare di questa protezione.

Anche l'allattamento è un ottimo momento in cui donare al neonato una buona copertura immunologica. Tra i doni che la mamma può dare al proprio figlio, c'è anche questo: il rafforzamento dello stato immunologico. Infine, anche la vitamina D è una molecola di facile integrazione: la tua gravidanza si svolgerà nei mesi invernali, in cui sarà più difficile vedere la luce del sole e stare all'aperto scoprendo il corpo. Ti invito a confrontarti con il tuo medico sulla possibilità di misurare il livello di vitamina D in uno dei prossimi esami del sangue, e di supplementarla in caso di carenza. Ti segnalo, infine, che l'*Echinacea* è una pianta perfetta per lo stato immunologico durante la maternità. Esistono studi scientifici che dimostrano che questa pianta potenzia la forza immunologica della mamma e del suo bambino, se assunta nel corso dei nove mesi. Anche la tua bim-

ba potrà assumerla: la trovi facilmente in sciroppo, che può prendere al mattino, prima di recarsi alla scuola materna.

Le strategie giuste per vincere la stanchezza in menopausa

Gli esami del sangue indispensabili e gli ormoni naturali per ritrovare forma ed energie

Gentile dottoressa, sono in menopausa da due anni. Non ho mai avuto bisogno di terapie ormonali. Negli ultimi mesi, però, mi rendo conto di avere meno energie. Mi stanco facilmente, ho meno forza nelle braccia... è normale, o mi devo preoccupare? Grazie, **Anna**

Cara Anna, la stanchezza è uno dei classici problemi della menopausa, insieme alle difficoltà di concentrazione e ai deficit cognitivi, come il calo della memoria. Viene avvertita anche a livello fisico, semplicemente camminando o facendo esercizi di ginnastica che, prima, si svolgevano senza difficoltà. Innanzitutto, è bene misurare nel sangue il valore dei minerali: calcio, vitamina D, ferro, magnesio. La carenza di magnesio e potassio viene spesso avvertita come stanchezza muscolare. Poi, vanno eseguiti gli esami ormonali.

Vanno controllate le attività della tiroide, del surrene (la nostra batteria interna) e del pancreas misurando Tsh, cortisolo, Dhea, glicemia e insulina. Dalla descrizione dei sintomi sono indotta a credere che si tratti di un deficit della funzione del surrene. In tal caso, la cura più corretta è con compresse di Dhea-bioidentico (di origine vegetale, estratto dalla pianta della *Dioscorea villosa*). La dose necessaria si ricava dal deficit indicato dagli esami del sangue (o della saliva). Inoltre, il Dhea potrebbe essere associato all'uso del pregnenolone, anch'esso bioidentico e di origine vegetale, che aiuta la memoria e sostiene nel deficit cognitivo. Il suo grande vantaggio è il sostegno durante la dieta e il ripristino dei centimetri del girovita. Per molte donne, infatti, questo è il punto critico della nuova distribuzione del peso corporeo, che crea la classica pancetta da menopausa. Classica, ma evitabile!