



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

La dieta salvaossa per chi deve dire addio a latte e formaggi

Viola, intollerante al lattosio, deve evitare i latticini e anche i farmaci che contengono questo zucchero

Gentile Dottoressa, ho appena scoperto di avere un'intolleranza al lattosio. Il medico mi ha consigliato di non mangiare più i latticini: come sostituire, dunque, questi alimenti per proteggere la salute delle ossa – ho 31 anni – specie in caso di una futura gravidanza? Grazie, **Viola**

L'intolleranza al lattosio causa spesso gonfiore, dolori intestinali e crampi, che nelle donne si manifestano soprattutto in fase ovulatoria e mestruale. Per superare questi problemi bisogna seguire una dieta che escluda i latticini. A essa segue, di solito, un periodo di rotazione, in cui il latticino può essere reintrodotta 2-3 giorni alla settimana non consecutivi. Meglio quindi ricorrere ad altre fonti alimentari di calcio. Si parte dai pesci, tra cui il salmone, già ricco di omega 3 ma perfetto anche come fonte di calcio, e le sardine ricche di vi-

tamina D, che fissa questo minerale nelle ossa. Poi, la frutta: arance e fichi, fonte leggera e gustosa di questo minerale, apportano anche vitamina C e magnesio. Anche le verdure sono una risorsa insospettabile: broccoli e cavolo nero in primis, ricche di sostanze anticancro e contengono anche vitamina A, che aiuta la pelle contro i segni del tempo. Anche le cime di rapa sono salvaossa, e così il tofu, ricco di proteine vegetali. Per tutti, bimbi e donne in gravidanza, anche ogni giorno sono ottime le mandorle, ricche di proteine, vitamina E, potassio, calcio e moltissimi omega 3.

Attenzione, invece, ai farmaci, che spesso contengono lattosio nel rivestimento esterno della capsula. Quindi, se c'è, è sempre meglio preferire l'equivalente in sospensione liquida o in bustina. Vale anche per la pillola contraccettiva: se la prendi, puoi sostituirla con l'anello vaginale mensile o il cerotto settimanale, entrambi privi di lattosio.