



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](mailto:natural@cairoeditore.it)

Diventare mamma dopo i 40 anni

## Vorrei un altro figlio, ma il mio corpo sta cambiando

*Francesca vorrebbe dare un fratellino alla sua bimba, ma si sta avvicinando alla menopausa. Può preservare la sua fertilità con un integratore ormonale*

### **Gentile Dottoressa,**

sono in un periodo di confusione. Ho 44 anni, una bimba di 3 e mezzo, e da un anno penso che vorrei un'altra gravidanza. Tuttavia, sento che nel mio corpo qualche cosa sta cambiando. Il ciclo è molto più corto e meno abbondante rispetto a due anni fa. Inoltre, sono molto nervosa e irritata e a volte irrequieta, ho delle vampate di calore. Il mio ginecologo mi ha detto che sono in premenopausa e mi ha prescritto un farmaco a base di progesterone per aumentare le chance di restare incinta. La mia domanda è: posso ancora avere bambini? La medicina naturale mi può aiutare a preservare la fertilità e favorire il concepimento?

Grazie, **Francesca**

### **Cara Francesca,**

l'indicazione del ginecologo è corretta. Il climaterio è quell'età particolare che anticipa la menopausa di 4-5 anni. È anche chiamato pre-menopausa, poiché rappresenta un periodo in cui la donna si abitua, mese dopo mese, ad abbandonare la fertilità per passare a cicli mestruali non più fertili. La menopausa è l'estrema ratio: se i cicli non sono più fertili, allora anche le mestruazioni non servono più e dunque verso i 50 anni l'utero smette di mestruare. Far

perdurare la fertilità oltre i 44-45 anni non è semplice, ma per una mamma come te è possibile. Sarebbe stato molto più complesso se non ci fossero state gravidanze precedenti.

L'ormone bioidentico che corre in soccorso delle donne in casi come il tuo è il *Pregnenolone*. Il nome è difficile, ma la sua funzione è semplice. Innanzitutto non è un ormone, ma un precursore della produzione degli ormoni. Questo significa che il corpo lo utilizza per produrre gli ormoni sessuali: progesterone, estrogeni, testosterone e il famoso Dhea, noto anche come ormone della giovinezza. Il *Pregnenolone* è un derivato naturale del colesterolo, e si forma nel nostro corpo a partire dal grasso che assorbiamo con gli alimenti che mangiamo. Il *Pregnenolone* all'interno dell'organismo può essere trasformato in Dhea, oppure in progesterone, che come dice il nome è l'ormone pro-gestazione.

La trasformazione è innescata dal corpo stesso, che saggiamente commuta il *Pregnenolone* in quello di cui ha bisogno per il proprio benessere: per esempio, in un momento di stress molto forte, aumenterà la memoria e la resistenza alla tensione, mentre nei giorni che precedono il ciclo mestruale sarà una grandissima risorsa per sopportare la tensione e le variazioni ormonali. Spesso Dhea e Pregnenolone sono prescritti

insieme, poiché l'uno è precursore dell'altro e presi contemporaneamente formano un buon sodalizio per la fertilità.