

di STEFANIA PILONI



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

CHECK-UP SALVAVITA

L'ecografia interna che protegge le tue ovaie

Gentile dottoressa, ho 47 anni e ho recentemente perso una delle mie più care amiche per un tumore ovarico. Conoscevo poco questa forma tumorale, ed è stato proprio attraverso questa dolorosa esperienza che sono venuta a sapere della sua esistenza. So che colpisce migliaia di donne in Italia e che spesso ce ne accorgiamo davvero troppo tardi, quando non restano molte possibilità di cura.

Come ci si può proteggere da questo male insidioso? Mi sottopongo ogni anno al controllo ginecologico: c'è qualcosa in più che posso fare?

Grazie, *Arianna*

“Il tumore ovarico è bravo a nascondersi: è ‘il grande mimo’ della medicina”

Cara Arianna, il tumore ovarico è un grande nemico delle donne, soprattutto in fase di menopausa, quando le ovaie cessano il loro lavoro e dovrebbero entrare in uno stato di riposo. È proprio al termine dell'età riproduttiva, infatti, che il rischio si innalza, soprattutto per le donne con familiarità per questo tipo di cancro. Se in una famiglia è presente un caso di tumore ovarico nelle donne con stretto legame di parentela si possono eseguire dei test genetici per valutare la predisposizione, e in tal caso si può eseguire un intervento preventivo, per scongiurare del tutto il rischio. Ma il tumore ovarico colpisce anche sporadicamente e arriva come un fulmine pure in situazioni di assenza di parentela. Ricordo inoltre che gli studi affermano con chiarezza che la pillola contraccettiva riduce molto il rischio di questo tumore. I sintomi di allarme sono molto subdoli, in particolare si parla del “sintomo della gonna”, ossia l'aumento del girovita che non permette di arrivare al bottone per chiudere l'allacciatura. Questo sintomo però è spesso dovuto al meteorismo, all'intestino con presenza di gas, e non certo al tumore ovarico. Se una donna ha ancora le mestruazioni, il ciclo può presentarsi irregolare e creare sanguinamenti imprevisti al di fuori del ritmo mestruale, ma anche questo sintomo è aspecifico, perché la maggior parte dei cicli irregolari non corrisponde a una diagnosi così infausta. Dunque il tumore ovarico è molto bravo a nascondersi, ma è anche molto aggressivo perché si allarga sovente alle anse intestinali, al peritoneo e ai visceri addominali. Spesso la diagnosi è tardiva, colpa dei sintomi aspecifici che hanno dato al cancro ovarico l'appellativo di “grande mimo della medicina”.

Per questi motivi la prevenzione è importante e si esegue attraverso la visita ginecologica completata dall'ecografia transvaginale, che arriva molto vicina alle ovaie e riesce a valutarle con precisione.

Se esiste una formazione sospetta il medico potrà richiedere un approfondimento con esami del sangue, in particolare i due marcatori del cancro ovarico sono il Ca 125 e il valore He4: se sono fuori posto, l'intervento chirurgico dovrà essere immediato. Dunque raccomando a ogni donna il controllo ginecologico annuale, completato dall'ecografia transvaginale.

Sollievo agli occhi: euphrasia e altri rimedi

Cara dottoressa, sono al sesto mese di gravidanza, e da qualche settimana avverto bruciore e irritazione agli occhi. Niente infezioni ma, mi ha spiegato l'oculista, secchezza oculare: un problema frequente, a quanto pare. Sto utilizzando le lacrime artificiali: ci sono altre soluzioni sicure? E il disturbo si risolverà dopo il parto? Grazie, *Monica*

Cara Monica, la secchezza oculare si lega spesso a fasi ormonali. Si presenta in menopausa, un'età in cui tutte le mucose tendono ad asciugarsi, ma anche durante l'uso continuativo di pillola contraccettiva, e in gravidanza nel secondo trimestre circa. Molte donne hanno un problema di secchezza oculare durante il ciclo mestruale e nei giorni seguenti, prima dell'ovulazione, in particolare le donne allergiche sentono moltissimo questo problema. Le lacrime artificiali sono una buona terapia ma i consigli possono essere ampliati. Bere molto è importante, durante l'arco della giornata. Nella dieta è importante introdurre cibi ricchi di vitamina E (verdura e semi oleosi) e di omega 3 (pesce azzurro, salmone e semi di lino). Alla sera è bene fare un impacco sugli occhi: con acqua di malva tiepida. Il collirio naturale più celebre per la secchezza oculare e le irritazioni congiuntivali è l'Euphrasia: si applicano 3 gocce ogni mattina al risveglio. D'estate gli occhi devono essere protetti con lenti scure e bisogna evitare di “stropicciarli” con le mani per evitare un ulteriore stimolo irritativo.