

## L'ALTERNATIVA BIO? LA B-HRT

**Stefania Piloni, ginecologa e docente**

**di Medicina Naturale all'Università di Milano**

In Europa e in America è già usatissima, in Italia è ancora poco conosciuta: parlo della B-HRT, terapia sostitutiva a base di ormoni bioidentici. In pratica, è l'alternativa alla Hormon Replace Therapy, terapia sostitutiva ormonale raccomandata per non oltre 5 anni. Ma dopo, mi chiedo, come curarsi? Servono soluzioni che accompagnino le donne più a lungo e la B-HRT è una buona risposta. Anche per questo non ho dubbi sulle scelte per il mio futuro: oggi ho 47 anni, ma farò la B-HRT. Ovvero: estriolo al posto dell'estradiolo, progesterone naturale anziché di sintesi, Dhea per l'energia (un vero elisir di giovinezza, precursore degli estrogeni, stabilizza l'umore e attiva il metabolismo), pregnenolone, se l'umore dovesse cedere, testosterone topico se la libido si spegnesse. Altre sostanze amiche della donna in menopausa: 1) Dioscorea Villosa, progesterone naturale estratto da un tubero, che non crea problemi alla mammella; 2) Estriolo, estrogeno placentare da utilizzare come ormone bioidentico, più sicuro dell'estradiolo; 3) Acido ialuronico da usare localmente per mantenere tonica la vagina, e oralmente per conservare il collagene nella pelle; 4) Infine fitoestrogeni come trifoglio rosso, soia, lino, luppolo, estrogeni di origine vegetale, sicuri e affidabili.