



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 forma fisica e l'eros in menopausa

Voglio restare snella e sexy, ma il mio corpo cambia

Angelica deve fare i conti con un'inedita secchezza vaginale e qualche chiletto sul girovita. Carrube, aloe e acido ialuronico la possono aiutare

Gentile dottoressa, ho 51 anni e da quando sono in menopausa ho la tendenza a ingrassare, soprattutto nel girovita. Inoltre, spesso, avverto una fastidiosa secchezza vaginale che per fortuna non disturba eccessivamente la mia ancora felice vita sessuale. Faccio già due ore di corsa alla settimana e molta attenzione al cibo, ma i chili si accumulano appena sgarro. Come posso ovviare ai due inconvenienti: c'è qualche rimedio per rallentare l'accumulo di adiposo e favorire la lubrificazione intima? Grazie, **Angelica**

Cara Angelica, il tuo problema si chiama **insulina**, l'ormone che fornisce energia alle cellule. Questo ormone, infatti, fa sì che le grandi quantità di zuccheri immesse nel sangue dopo un pasto si trasferiscano alle cellule. Più il pasto è ricco di carboidrati, più insulina viene prodotta. Appena la glicemia, cioè il livello di glucosio nel sangue, si abbassa, la produzione di insulina si riduce. In menopausa, tuttavia, questo ormone smette di lavorare come dovrebbe, perché i suoi livelli si mantengono alti: ciò causa insulino-resistenza, una condizione in cui le cellule perdono la capacità di reagire all'azione dell'insulina "apren-

do" le loro porte agli zuccheri. Questi rimangono nel circolo sanguigno e vanno ad accumularsi nei depositi di grasso.

La soluzione è adeguare l'alimentazione alle possibilità reali che l'insulina ha in menopausa: per aiutarla devi evitare l'assunzione di carboidrati e zuccheri dopo le ore 17, quando l'azione dell'insulina è più debole. A pranzo e a colazione potrai mangiarli con moderazione, ma dopo la merenda di metà pomeriggio dovrai rinunciarti, tenendo libere solo una o due sere alla settimana, un weekend o serate particolari. Per aiutarti utilizza compresse di **Inositolo**, integratore proveniente dalle carrube che migliora l'attività dell'insulina.

Per la lubrificazione vaginale, opta per un gel a base di aloe, da usare almeno due sere alla settimana, sia internamente sia esternamente: si acquista in farmacia. Se la medicina naturale non dovesse bastare, puoi usare un valido farmaco a base di **Estriolo**, un ormone naturale bioidentico da applicare in vagina. Rispetto al comune estradiolo – utilizzato nella terapia ormonale sostitutiva in menopausa – viene assorbito solo localmente, dunque lo puoi usare con sicurezza per mantenere piacevole la sessualità. Se la secchezza è accompagnata da taglietti o bruciori, affidati a creme o

gel all'**Acido ialuronico** per via vaginale, ottima strategia per tenere toniche le piccole e grandi labbra.

Prima del ciclo la mia pelle fiorisce come fossi una teenager

Michela, dopo i 30, scopre cos'è l'acne. Deve fare attenzione al cibo, bere tè verde e tisane depurative

Cara dottoressa, da adolescente non ho mai avuto particolari problemi di impurità della pelle. Ora, a 36 anni, sul mento e sul collo mi compaiono brufoli e brufoletti, soprattutto nei giorni che precedono il ciclo. Li maschero col trucco, ma vorrei risolvere questo inestetismo alla radice. Che devo fare per riacquistare una pelle liscia e compatta? La pillola contraccettiva può ridurre il problema? Grazie, **Michela**

Cara Michela, le alterazioni ormonali caratteristiche della sindrome premestruale sono spesso la causa scatenante di brufoli e pelle grassa. L'alimentazione in questa settimana è determinante. Sono soprattutto dolci e latticini a dare problemi, perché influiscono negativamente sull'attività dell'intestino. Prima del ciclo,

infatti, il ventre si gonfia, il colon irritabile – che causa dolore e gonfiore addominale, crampi, stitichezza o diarrea – si acuisce, l'umore si altera e la pelle paga il conto. L'ideale è aumentare l'idratazione con tisane depuranti (è eccellente il tè verde) ed eliminare latte e formaggi di origine bovina. Attenzione anche a dolci e cioccolato. Se invece prediligi il salato, meglio evitare i salumi e gli insaccati, che esasperano l'acidità, cioè l'aumento delle sostanze acide nel colon, e affliggono la pelle. Tra i rimedi naturali è ottimo **Rubus idaeus** in macerato glicerico, 50 gocce al mattino e alla sera nella settimana prima del ciclo, come depurante della pelle e tonico dell'ovaio. La pillola è un ottimo alleato per tenere alla larga i brufoli, ovviamente se hai bisogno di un metodo contraccettivo: in questo caso, unisci l'utile al dilettevole.