

# MENOPAUSA: COME STARE BENE CON LE NUOVE TERAPIE NATURALI

**La dottoressa Stefania Piloni, responsabile dell'Ambulatorio di Medicina naturale all'ospedale San Raffaele di Milano e docente universitaria, spiega che cosa è la fitoterapia, a base di piante e di erbe, quale alimentazione seguire e quali integratori assumere • Così si potrà prevenire l'osteoporosi, diminuire le vampate di calore e migliorare il tono dell'umore**

di Roberta Pasero

Milano, giugno

**N**on sempre è necessario affrontare i sintomi della menopausa con i farmaci della cosiddetta terapia ormonale sostitutiva farmacologica, a base di ormoni di sintesi, che è efficace ma che presenta rischi per la salute. E nemmeno con gli ormoni bioidentici, ormoni naturali che sono la copia identica di quelli che la donna avrebbe prodotto se non fosse in menopausa e di cui è diventata carente. Molte volte le vampate di calore, il calo di memoria, la mancanza di energia, gli sbalzi d'umore, l'aumento del colesterolo e la fragilità ossea, sintomi caratteristici di questa fase della vita femminile, possono essere contrastati anche soltanto con terapie naturali come la fitoterapia, a base di piante e di erbe, e con la nutraceutica, che corregge le carenze alimentari. Per questo è necessario che la terapia più efficace per ogni paziente venga scelta insieme con il proprio ginecologo in base alla frequenza dei sintomi e ai risultati degli esami del sangue».

Sono le parole della dottoressa Stefania Piloni, specialista in Ginecologia e ostetricia,



**CURARSI PRIMA** Milano. La dottoressa Stefania Piloni, responsabile dell'Ambulatorio di Medicina naturale per la donna all'ospedale San Raffaele Resnati di Milano e docente di Medicina naturale e medicina complementare all'Università degli Studi di Milano, ha parlato con "Dipiù" sui problemi della menopausa. La dottoressa Piloni ha consigliato di cominciare le terapie naturali nel periodo che precede la menopausa attorno ai quarantotto anni, se e quando le mestruazioni cominciano a essere irregolari.

responsabile dell'Ambulatorio di Medicina naturale per la donna all'ospedale San Raffaele Resnati di Milano e docente di Medicina naturale e medicina complementare

all'Università degli Studi di Milano.

**Quando consiglia di cominciare queste terapie naturali?**  
«L'ideale sarebbe iniziare

nel periodo della premenopausa, attorno ai quarantotto anni, quando le mestruazioni cominciano a essere irregolari e a comparire ogni due o tre mesi. Infatti, se una donna arriva in buona salute alla menopausa, avrà un livello di adattamento superiore ai sintomi».

**Cominciamo dalla fitoterapia: come agisce sui sintomi della menopausa e quali sono le piante più efficaci?**

«Si tratta di fitormoni derivanti dalle piante che agiscono in maniera simile agli ormoni. Quasi sempre è sufficiente prendere soltanto gli isoflavoni del trifoglio rosso. Si tratta di fitoestrogeni naturali che proteggono le donne dall'aumento del colesterolo e dei trigliceridi poiché inducono una diminuzione dei valori nel sangue del colesterolo "cattivo" e dell'eccesso dei trigliceridi dopo soltanto tre mesi di utilizzo. Inoltre il trifoglio rosso migliora la memoria poiché protegge i neuroni, le cellule più importanti del nostro sistema nervoso, rafforza le ossa riparandole dal rischio dell'osteoporosi che le rende fragili, diminuisce le vampate e migliora il tono dell'umore. Ma esistono altri fitoestrogeni naturali, per esempio quelli della soia, del

continua a pag. 52

# IL VERO E IL FALSO SULLA MENOPAUSA

*Durante la menopausa è molto importante praticare attività fisica e ridurre l'apporto calorico a tavola • Assumendo agnóstico è possibile combattere ansia e irritabilità*

## VERO

**Durante la menopausa è molto importante praticare attività fisica.** Aiuta a combattere tanti sintomi che compaiono in questa fase della vita femminile, come la fragilità ossea, il sovrappeso, i problemi cardiaci, l'ipertensione, la depressione. È sufficiente camminare a passo veloce tre o quattro volte alla settimana per mezz'ora, meglio se all'aria aperta per fare scorta di vitamina D, una vitamina importantissima per la salute delle ossa.

## FALSO

**Tutte le donne in menopausa devono sottoporsi a una terapia, farmacologica oppure naturale.** Chi non vuole assumere la terapia ormonale chimica sostitutiva, gli ormoni bioidentici naturali oppure i preparati fitoterapici dovrebbe praticare una regolare attività fisica, avere uno stile di vita salutista e cioè non fumare, seguire un'alimentazione equilibrata e avere gli esami del sangue nella norma. In ogni caso è sempre opportuno chiedere consiglio al proprio ginecologo.

## VERO

**Durante la menopausa bisogna ridurre l'apporto calorico a tavola.** Ciò vale soprattutto la sera: la cena dovrebbe essere più leggera possibile, a base di proteine, in particolare pesce e verdure verdi. Questo consente di attivare durante la notte il glucagone, un ormone che agisce sul metabolismo e che contribuisce a non fare aumentare di peso come capita spesso durante la menopausa.

## FALSO

**Non ci sono alimenti da privilegiare nella dieta durante la menopausa.** A parte il pesce e le verdure verdi, in questa fase della vita i ginecologi consigliano alle donne di con-

sumare in abbondanza gli alimenti di colore rubino come i frutti di bosco, i lamponi e i ribes, che sono ottimi antiossidanti, ma anche le bacche di goji e di acai, i semi di lino, di girasole, di cumino e la frutta secca, in particolare le noci e le mandorle, che sono ottimi cibi antinvecchiamento.

## VERO

**Contro le vampate di calore è indicato l'estratto di polline svedese.** Viene ricavato dalle corolle di particolari fiori che crescono in Svezia. L'estratto che se ne ricava agisce sulla serotonina, un importante neurotrasmettitore del cervello, e aiuta a tenere sotto controllo le vampate, ma anche a migliorare il sonno, spesso disturbato proprio dal calore improvviso, e a ridurre gli sbalzi di umore. Diversamente dal polline delle api, che può contenere allergeni, l'estratto di polline svedese può essere assunto anche da chi soffre di allergie.

## FALSO

**L'età di inizio della menopausa dipende da quella della prima mestruazione.** Dipende dalla predisposizione genetica e dunque in molti casi si eredita dalle donne della propria famiglia: se la madre è andata presto o tardi in menopausa, è più probabile che lo

stesso accada alle figlie. Però alcuni fattori come il fumo possono accelerarne l'inizio. Al contrario le donne che hanno un peso forma di solito entrano più tardi in menopausa.

## VERO

**Il trifoglio rosso migliora la memoria.** Questa pianta aiuta a proteggere i neuroni, le cellule più importanti del nostro sistema nervoso, e dunque contrasta i cali della memoria e la difficoltà di concentrarsi, che sono altri sintomi ricorrenti della menopausa. Ma il trifoglio rosso ha anche altri benefici, in particolare rafforza le ossa proteggendo le donne dal rischio dell'osteoporosi che le rende fragili, diminuisce le vampate di calore e migliora il tono dell'umore.

## FALSO

**Consumare la soia è pericoloso in menopausa.** Si tratta di un legume che contiene un fitoestrogeno naturale in grado di ridurre le vampate di calore, la fragilità ossea, il livello del colesterolo. Una conferma arriva anche dalla evidenza scientifica che le donne dei Paesi orientali, come Cina e Giappone, dove la soia viene consumata abitualmente e in abbondanza, hanno meno disturbi caratteristici della menopausa, come l'osteoporosi e le malattie cardiovascolari. La soia si può consumare sotto forma di legume, di latte, di integratore, ma ormai è presente anche in molti alimenti.

## VERO

**Assumendo una pianta chiamata agnóstico è possibile combattere ansia e irritabilità.** Questa pianta tiene sotto controllo lo stress e gli sbalzi di umore rilassando profondamente. Va presa, sempre sotto controllo medico, in dosi da quaranta milligrammi al giorno per cicli di tre mesi.

*continua da pag. 51*  
luppolo, della salvia, che vanno valutati caso per caso con l'aiuto del ginecologo».

**Per molte donne gli squilibri ormonali della premenopausa incidono anche sul sistema nervoso facendole diventare ansiose e irritabili: le terapie naturali possono aiutare anche per contrastare questi sintomi?**

«In questi casi è molto efficace una pianta, chiamata agnóstico, che tiene sotto controllo lo stress rilassando profondamente. Va presa, sempre sotto controllo medico, in dosi da quaranta milligrammi al giorno in cicli di tre mesi».

**I prodotti fitoterapici possono avere controindicazioni e dunque non essere tollerati da alcune pazienti?**

«Teoricamente non è necessaria la prescrizione per acquistare i rimedi fitoterapici, però consiglio di parlarne con il proprio medico o con il proprio ginecologo perché, pur essendo prodotti naturali, possono interferire con alcuni farmaci chimici».

**Ma una donna in menopausa può anche non avere bisogno di assumere farmaci o terapie naturali?**

«Certo. Ma deve assicurare a se stessa due cose: una regolare attività fisica, almeno due o tre volte alla settimana, indispensabile per la salute, e uno stile di vita salutista».

**Perché è importante l'attività fisica durante la menopausa?**

«Perché aiuta a combattere, oltre all'osteoporosi, il sovrappeso, i problemi cardiaci, l'ipertensione, la depressione. Meglio ancora se l'attività fisica, per esempio camminare a passo veloce tre o quattro volte alla settimana, è praticata all'aria aperta per fare scorta di vitamina D, importantissima per la salute delle ossa».

**Che cosa significa, invece, avere uno stile di vita salutista?**

*continua a pag. 54*



La dottoressa Stefania Piloni.

continua da pag. 52

«Vuole dire non fumare e avere un'alimentazione molto equilibrata, che garantisca alla donna, per esempio, di non avere colesterolo e trigliceridi alti, di avere un giusto equilibrio di aminoacidi, Omega 3 e proteine e di non essere in sovrappeso».

#### **Come deve essere l'alimentazione in menopausa?**

«La menopausa impone un ritmo alimentare che consiste nel fare una abbondante colazione, un pranzo normale con apporto di carboidrati, come la pasta, e una cena leggera, a base di proteine, in particolare pesce e verdure verdi. Soltanto una cena leggera consente di attivare durante la notte il glucagone, un ormone che agisce sul nostro metabolismo e che contribuisce a non fare ingrassare. Insomma, dovrebbe valere il vecchio detto: colazione da re, pranzo da principe e cena da

povero. Inoltre è importantissimo non bere troppo vino, se non un calice a pasto, non soltanto perché gli alcolici provocano vampate di calore ma anche perché sono supercalorici. Per lo stesso motivo è importante limitare i dolci perché nel tempo si altera il meccanismo di regolazione del glucosio, con conseguente aumento del girovita e del peso. In linea generale è importante che la donna in menopausa riduca l'apporto calorico di circa il dieci o il quindici per cento soprattutto la sera».

#### **Quali sono gli alimenti consigliati?**

«Tutti quelli di colore rubino, rosso vivo, come i frutti di bosco, le bacche, i lamponi,

che sono ottimi antiossidanti, le bacche di goji e di acai, ma anche i semi di lino, di girasole, di cumino, e poi le noci e le mandorle, che sono ottimi alimenti antinvecchiamento».

#### **Lei ha detto che la menopausa si può affrontare anche con la nutraceutica: di che cosa si tratta e quali benefici apporta?**

«La parola nutraceutica è data dalla fusione dei termini "nutrizione" e "farmaceutica" ed è una disciplina che studia come curare mangiando. Nel caso della menopausa, attraverso un semplice esame del sangue può capitare di scoprire, per esempio, che la paziente ha la vitamina D, essenziale per fortificare le ossa, bassa, op-

*«La menopausa impone di fare una abbondante colazione, un pranzo normale e una cena leggera»*

pure gli Omega 3, importanti per contrastare l'invecchiamento e controllare il corretto livello di colesterolo del sangue, inferiori al normale perché magari non mangia sufficientemente pesce e verdure. Quindi toccherà supportare con l'alimentazione oppure con gli integratori le carenze emerse. Per esempio, può essere molto efficace assumere il riso rosso fermentato quando il colesterolo è superiore alla norma oppure una molecola chiamata resveratrolo, che viene estratta dai semi dell'uva e che ha notevoli proprietà antiossidanti: il resveratrolo aiuta a mantenere frizzante la nostra memoria e a migliorare la qualità della pelle, che purtroppo durante questa fase della vita femminile tende a invecchiare. Inoltre serve anche a contrastare le complicanze cliniche della età della menopausa come l'osteoporosi e le malattie cardiovascolari».

*Roberta Pasero*