

Menopausa

LA GUIDA DALLA "A" ALLA "Z" PER VIVERLA BENE

QUALUNQUE SINTOMO, DISTURBO O SEMPLICE FASTIDIO PUÒ ESSERE EFFICACEMENTE CONTRASTATO CON RIMEDI DELLA MEDICINA DOLCE. SEGUI I CONSIGLI DEI NOSTRI ESPERTI: AFFRONTERAI IN PIENA SALUTE QUELLA CHE IN CINA CHIAMANO LA "SECONDA PRIMAVERA" DELLE DONNE

di Rossana Cavaglieri

A tività fisica

Fare movimento è la ricetta universale per prevenire (e alleviare) molti mali della menopausa. «Sovrappeso, problemi cardiaci, osteoporosi, ipertensione, persino la depressione si possono contrastare con l'attività fisica, meglio se all'aria aperta per fare incetta di vitamina D», dice la ginecologa Stefania Piloni. «Il fitwalking, camminare a passo svelto 3-4 volte a settimana per almeno mezz'ora, aumenta il metabolismo e ha effetti benefici contro diabete e ipercolesterolemia», aggiunge Viviana Ghizzardi, personal trainer. «Bene anche la palestra: il Pilates è ottimo per rafforzare la zona della colonna che presiede all'equilibrio. Attenzione invece a non strafare con i pesi: le donne hanno spalle più deboli dei maschi e gli sforzi possono innescare infiammazioni e lesioni alla cuffia dei rotatori».

B hrt

Bio Identical Hormone Replacement Therapy: si chiama così la terapia sostitutiva con ormoni bioidentici. «Que-

ste sostanze mimano esattamente la struttura degli ormoni naturali presenti nel corpo della donna», spiega Stefania Piloni. «Gli ormoni provengono da fonti vegetali, non presentano i rischi della classica terapia ormonale, ma hanno gli stessi vantaggi. E si possono prendere per tutta la vita. Indicati per chi non vuole o non può seguire la classica terapia ormonale sostitutiva contribuiscono a regolarizzare i cicli, riducono vampate e gonfiori, migliorano la secchezza vaginale. Il ginecologo li prescrive dopo un'attenta valutazione del profilo ormonale della donna e la terapia è sempre personalizzata». Il mix è composto da estriolo, un ormone naturale, Dhea e progesterone bioidentici da fonti vegetali (*Dioscorea villosa*), più fitoestrogeni. Tutti in crema o compresse.

C iclo mestruale

L'irregolarità mestruale è, di solito, il primo segno che stai entrando in menopausa. «Questo avviene mediamente dai 48 ai 52 anni: i livelli di estrogeni diminuiscono e il flusso cambia in ritmo e quantità», dice la ginecologa.



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA STEFANIA PILONI

Ginecologa esperta di medicina naturale a Milano

Scrivile a: starbene@mondadori.it

«Madre natura dilata gli intervalli tra un ciclo e l'altro per lasciare spazio alla consapevolezza, così che la donna si abitui alla sua assenza. Il periodo più difficile è il primo, la cosiddetta premenopausa, che dura circa un anno». Alcune piante ti possono aiutare a superare questo momento delicato e in certi casi a prolungare di alcuni mesi la presenza del ciclo. L'agnocasto, che ha un potere simile ai progestinici regola le mestruazioni (vedi alla voce nervosismo). La borsa del pastore è efficace per alleviare mestruazioni abbondanti (spesso legate alla presenza di fibromi) e congestione pelvica dolorosa. La puoi utilizzare all'occorrenza in tisana (tre tazze al giorno) ma anche in tintura madre, 30 gocce due o tre volte al giorno. →



Ènergia

Una volta entrata in menopausa viene a mancare l'effetto rivitalizzante degli ormoni femminili e puoi stancarti più facilmente. Mentre impari a gestire meglio le tue energie ti vengono in aiuto le piante adattogene. «La maca, o ginseng peruviano, è un antistress molto ricco di aminoacidi essenziali, steroli e vitamine. In dosi di 500 mg al giorno ha il vantaggio di aiutarti a dimagrire perché tiene sotto controllo la fame nervosa», dice la naturopata Elena Ambrosin. Utili anche la rhodiola rosea (300 mg tre volte al giorno) e il fiore di Bach Olive (4 gocce 4 volte al giorno per due mesi) mentre il rimedio australiano She Oak (7 gocce due volte al giorno in acqua) è ideale per recuperare energia quando ci sono squilibri ormonali.

Dieta

Più che mai in menopausa una dieta sana aiuta a mantenerti in forma e a prevenire molti disturbi.

«Dopo i 50 il metabolismo rallenta del 15% e occorre anzitutto ridurre le porzioni di almeno 250 calorie al giorno», dice Elena Ambrosin, biologa nutrizionista e naturopata. «Le proteine animali come carne e formaggi vanno contenute: secondo il *Journal of Clinical Nutrition* possono acidificare l'organismo e favorire l'osteoporosi. Lo stesso per i dolci che spianano la strada al diabete». Ecco invece gli alimenti su cui puntare.



LEGUMI

Fagioli, soia, lenticchie, ceci, piselli sono buone fonti di proteine e tengono basso il colesterolo. In più sono ricchi di isoflavoni, estrogeni naturali. Consumali almeno tre volte alla settimana con i cereali integrali.



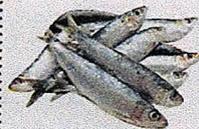
FRUTTA SECCA

Noci, mandorle, nocciole, pinoli abbondano di minerali come calcio e magnesio e di acidi grassi Omega 3. Buone fonti proteiche, sono utili per abbassare il colesterolo. Consumane una manciata al giorno.



VERDURE AMARE

Mancando le mestruazioni le tossine tendono ad accumularsi di più nell'organismo. Per aiutare il fegato a eliminarle consuma tutti i giorni verdure amare come carciofi, tarassaco, radicchio. Ok cotte o crude.



PESCE AZZURRO

Contiene iodio che stimola la tiroide e migliora il metabolismo. Ma soprattutto è ricco di acidi grassi Omega 3 (ad azione antinfiammatoria) e di vitamina D ottima per le ossa. Due volte a settimana.

Fitoestrogeni

Possono essere associati alla terapia con ormoni bioidentici o presi da soli per affrontare i primi sintomi della menopausa. «Sempre meglio però chiedere al ginecologo perché non tutti i prodotti hanno la stessa efficacia», precisa Franco Vicariotto, fondatore della Società italiana di fitoterapia e integratori in ostetricia e ginecologia. «I più innovativi contengono un mix dei diversi fitoestrogeni, più probiotici e piante come l'agnocasto». Ecco tre fonti importanti.



1

SEMI DI LINO

Sono una fonte ricca di lignani, un gruppo di fitoestrogeni. «Sono preziosi in menopausa perché aiutano a combattere il colesterolo LDL e a evitare la sindrome metabolica. Secondo alcuni studi servirebbero anche a prevenire alcuni tumori», dice il dottor Vicariotto. Li trovi in perle, da assumere nella dose di 1-3 al giorno.



2

TRIFOGLIO ROSSO

Attualmente considerato il fitoestrogeno più valido, con quattro principi attivi al posto dei due della soia fra cui i cumestani, particolarmente efficaci. «Utile per combattere le vampate in dosi di 80-120 mg al giorno non presenta effetti collaterali e aiuta anche a prevenire l'osteoporosi», spiega Vicariotto.



3

SOIA

«Gli effetti degli isoflavoni di soia sui disturbi della menopausa sono ampiamente documentati, ma ci sono anche dei limiti», dice l'esperto. «Molto dipende dal dosaggio e dalla titolazione dei principi attivi nel singolo prodotto, e anche dalle capacità di assorbimento intestinale».

Girovita

Con gli anni che passano le forme cambiano e si ammorbidiscono. Entro certi limiti è normale ma, se hai sempre fatto una vita sedentaria, rischi il sovrappeso: succede a una donna su tre. Più che altro, però, ti devi preoccupare del girovita. «Il grasso accumulato sull'addome favorisce la cosiddetta sindrome metabolica che, è dimostrato, conduce a ipertensione, diabete e malattie cardiocircolatorie», dice la gastroenterologa Enrica Mari. Oltre alla bilancia fatti amico il metro da sarta e controlla la circonferenza sopra l'ombelico: l'allarme scatta sopra gli 88 cm. Contromisure? Oltre alla dieta c'è il ballo. Segui corsi di latino americano e danza del ventre che prevedono salutarci oscillazioni del bacino e ti rendono più sensuale.

il trattamento le cellule riattivano una produzione di collagene che rigenera i tessuti. Il trattamento laser si completa in due-tre sedute, con sessioni di mantenimento ogni 6 mesi circa. Più semplice e meno invasiva è la radiofrequenza, che utilizza una sonda più piccola del manipolo del laser».

Ipertensione

Subdola e pericolosa l'ipertensione è un sintomo abbastanza frequente della premenopausa. Non sempre però è obbligatorio seguire terapie con farmaci antipertensivi. «Nell'ipertensione lieve o moderata si può intervenire con alcuni rimedi fitoterapici», dice Renato Masala, specialista in endocrinologia e medicina interna. Tra le piante più efficaci per abbassare la pressione troviamo biancospino, aglio e vischio (oggi riunite in un nuovo integratore). «Associati a dieta ed esercizio fisico, possono abbassare i valori del 10-15%, come hanno dimostrato alcune ricerche», prosegue Masala. Le dosi? Sempre sotto controllo medico tre capsule al giorno per almeno due mesi.

Libido

Il calo del desiderio non è una conseguenza inevitabile della menopausa, periodo in cui l'intesa sessuale può

anche migliorare. «Se però la voglia di far l'amore latita si può ricorrere al testosterone, l'ormone scintilla del desiderio, sotto forma di crema di testosterone bioidentico, da applicare sull'area clitoridea», suggerisce Stefania Piloni. «In alternativa, è possibile ricorrere a integratori a base di piante come tribulus terrestris e damiana. Il primo (una-due compresse al giorno) aumenta i livelli di testosterone, la seconda è un ottimo stimolante sessuale. Si assume sotto forma di tintura madre (30 gocce tre volte al giorno per un paio di mesi)».

Medicina cinese

Grazie alla medicina cinese puoi guardare alla menopausa con più ottimismo. «Questa fase della vita è chiamata in Cina la seconda primavera», spiega Elisabetta Casaletti, medico agopuntore. «Il ciclo mestruale si interrompe per far tesoro dell'energia che il sangue rappresenta, così la saggezza del corpo rallenta l'invecchiamento e accumula vigore per affrontare questa rinascita». Anche le vampate acquistano un senso, dal punto di vista orientale: sono il modo che il corpo utilizza per "bruciare" le tossine non più eliminate con il flusso. «Certo, alcuni disturbi restano: ipertensione, sudorazioni e secchezza sono segni di squilibrio dello yang, il calore, non più compensato dallo yin,

Hi-tech

Anche la tecnologia offre un aiuto dolce ai problemi della menopausa. «Revagination è il termine che include diverse terapie di ringiovanimento vaginale», dice Stefania Piloni. «La più importante è il laser in cui si utilizza una sorta di sonda vaginale termica; dopo

i liquidi corporei», prosegue l'esperta. «Ma si possono affrontare bene con l'agopuntura. In cinque sedute è possibile combattere questi fastidi, riconquistando anche il desiderio, come hanno dimostrato alcune ricerche di laboratorio: gli aghi stimolerebbero la secrezione del GnRH, l'ormone che favorisce la produzione degli ormoni sessuali».

Nervosismo

Soprattutto in premenopausa gli squilibri ormonali si fanno sentire anche a livello del sistema nervoso. Sei più irritabile, ansiosa, ipersensibile e dormi male. «In questi casi è di grande aiuto l'agnocasto», consiglia Stefania Piloni. «Oltre a tenere sotto controllo lo stress questa pianta rilassa profondamente ed è utile come fitoprogestinico da associare ai fitoestrogeni per regolarizzare le mestruazioni e calmare le vampate. Va preso in dosi di 40 mg al giorno in cicli di tre mesi, da associare alla melatonina (un milligrammo la sera) se si soffre di insonnia».

Omeopatia

È un'ottima alternativa per chi non può o non vuole ricorrere alla Tos o alla Bhrt. «Gli ormoni omeopatizzati sono efficaci, e si possono usare per regolarizzare il ciclo e ritardare un po' l'ingresso nella menopausa conclamata», dice Giancarlo Balzano, ginecologo e omeopata a Roma. «Follicolinum 5CH, 5 granuli una volta al giorno, stimola la residua funzionalità ovarica. La terapia va protratta per tre mesi monitorando la situazione con dosaggi ormonali». I sintomi di solito migliorano decisamente nel giro di poco tempo ma, se le vampate o

P Probiotici

Secondo una ricerca pubblicata sulla rivista *Menopause* secchezza e infezioni vaginali ricorrenti possono dipendere da squilibri del microbiota intestinale, più frequenti in questo periodo della vita per il calo degli estrogeni. «Utile integrare con i probiotici: hanno anche il vantaggio di migliorare la digestione e le difese immunitarie», consiglia Enrica Mari. «Vanno preferiti quelli composti da lattobacilli e bifidi, almeno 10 miliardi al giorno in cure di due mesi». Se soffri di vaginiti e cistiti o dolore ai rapporti aggiungi probiotici in capsule vaginali (in farmacia), una alla sera per una settimana.

altri disturbi non passano, il ginecologo ti prescriverà altri rimedi omeopatici personalizzati: in uno studio pubblicato sul bollettino medico *Homeopathy* il 90% delle 438 donne trattate con rimedi come Lachesis, Belladonna e Sepia è guarito dalle vampate nel giro di tre mesi.

Qi gong

Maestri di longevità, i cinesi hanno creato forme di ginnastica energetica come il qi gong e il tai qi che aiutano a preservare benessere fisico e serenità negli anni. «Mentre il qi gong si basa su esercizi statici o dinamici, che si possono praticare anche da seduti o a letto in caso di malattia, il tai chi, in origine un'arte marziale, è un'attività fisica più atletica che porta a rafforzare i muscoli e agisce positivamente sull'equilibrio e sui dolori articolari», spiega Alfredo →

Risorse

«In questa fase della vita le risorse interiori si moltiplicano», dice la psicoterapeuta Maria Beatrice Toro. «A quelle maturate negli anni se ne affiancano altre che dobbiamo mettere

al mondo proprio ora. Invece di indugiare in lamentele e pensieri tristi, proiettandoci in un futuro di solitudine e malattie, mettiamo l'accento su nuove conquiste come il senso di libertà, l'ironia, la leggerezza. Ora, senza gli affanni della professione e

della genitorialità, possiamo permetterci di guardare alla vita e al prossimo con occhi benevoli e curiosi». La carta vincente? Prima di inventare nuove attività per riempirti le giornate ripesci i sogni che avevi da bambina e cerca di realizzarli.



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT. GIANCARLO BALZANO

Ginecologo omeopata a Roma

Tel. 02-70300159
5 marzo
ore 11-12

→ Albiani, insegnante di qi gong e tai chi a Roma.

Secchezza

A tre anni dall'ultimo ciclo una donna su due soffre di secchezza vaginale, un problema collegato al calo degli estrogeni. «Le donne magre, in particolare, sono molto esposte a questi disturbi», spiega Giancarlo Balzano. «Oggi però esistono numerosi prodotti a uso locale con effetti riparativi e lubrificanti. A parte quelli a base ormonale, anche con ormoni bioidentici e fitoestrogeni, si può ricorrere all'acido ialuronico: in ovuli o crema va usato tutti i giorni per un mese poi diradando a una-due volte alla settimana». «C'è anche un nuovo farmaco giapponese non ormonale: l'ospemifene», aggiunge la dottoressa Piloni. «Offre un ottimo risultato di rigenerazione vaginale attraverso una terapia in compresse, da assumere una volta al giorno per un anno circa». Con la menopausa anche la pelle diventa tendenzialmente più secca: massaggiata tutti i giorni con prodotti a base di olio di rosa mosqueta, un fitoestrogeno dal potere arricchente per tutto il corpo.

Tos

Ci sono donne per le quali i sintomi della menopausa sono così gravi da pregiudicare la qualità di vita, e altre che entrano in questa fase prematuramente (prima dei 44 anni) o per un intervento chirurgico. Per loro, se non hanno precedenti di tumori a utero, seno e ovaie, la Tos, terapia ormonale sostitutiva, è la soluzione più valida anche per evitare osteoporosi e fratture femorali. «Attualmente il rapporto ri-



Umore

Depressione e sbalzi d'umore sono a volte compagni di viaggio delle donne in menopausa. «I fiori di Bach sono molto utili», dice la naturopata Elena Ambrosin. «Walnut aiuta ad affrontare il cambiamento mentre Honeysuckle è indicato per chi non riesce a lasciar andare il passato». Tra le piante, molto efficace la griffonia: contiene un precursore diretto della serotonina, il neurotrasmettitore che migliora l'umore. Le dosi: da 160 mg al giorno. Per la depressione alternata all'ansia prova gli estratti di magnolia (300 mg due volte al giorno): diversi studi hanno dimostrato gli effetti benefici sul sistema nervoso dei principi attivi magnololo e onochiolo.

Vampate

Solo due donne su dieci sono risparmiate da questo sintomo, tra i più fastidiosi della menopausa. Ma la ricerca ha portato novità interessanti. «La più recente è un integratore a base di due tipi di pollini purificati e associati alla vitamina E», spiega Franco Vicariotto. «Agiscono incrementando i livelli di serotonina nel sistema nervoso centrale, quindi con un meccanismo non ormonale che rende indicato il prodotto anche per le donne che non possono prendere ormoni». Due compresse al giorno è il dosaggio ok anche per migliorare sonno e umore.

Zen

Vivere con pienezza il momento presente, senza ansie per il futuro né nostalgie per il passato. La saggezza zen, che puoi scoprire anche nei corsi di meditazione, ti aiuta a superare le difficoltà della menopausa. E non solo. ●

schio-beneficio della terapia sostitutiva è in nuova valutazione per l'aumentato rischio di tumore mammario e uterino. Per questi motivi le ultime disposizioni suggeriscono l'uso della terapia ormonale per un tempo limitato e a dosaggi contenuti», dice Stefania Piloni. «Dopo i cinque anni di terapia, la medicina naturale resta un ottimo proseguimento».

Yoga

L'ultima novità è lo yoga ormonale. «Il metodo creato dalla psicoterapeuta brasiliana Dinah Rodrigues affronta i disturbi legati agli squilibri ormonali», spiega l'insegnante Carla Nataloni che tiene

corsi in diverse città italiane (carlanataloni.com). «Si basa su una routine dinamica di esercizi, da associare a visualizzazioni e tecniche di respirazione. Praticando mezz'ora al giorno i risultati arrivano nel giro di qualche settimana».



Prova subito la respirazione a narici alternate: ti aiuta ad allontanare lo stress e a riequilibrare la produzione ormonale. A occhi chiusi, chiudi la

narice destra con il pollice, poi inspira ed espira con calma cinque volte dalla sinistra. Ripeti lentamente dall'altra parte. Procedi così per qualche minuto.