

# MENOPAUSA: TUTTO PIU' SEMPLICE CON LE NUOVE TERAPIE

**La dottoressa Stefania Piloni, responsabile dell'Ambulatorio di Medicina naturale all'ospedale San Raffaele di Milano e docente universitaria, spiega che cosa sono gli ormoni bioidentici, la fitoterapia a base di piante e di erbe e tanto altro: tutte terapie che rendono i sintomi della menopausa più sopportabili**

di Roberta Pasero

**L** Milano, giugno  
a menopausa non è una malattia, ma è un passaggio naturale della vita femminile che va affrontato con serenità. Oggi questo è possibile, anche grazie a nuove terapie come quella con gli ormoni bioidentici, con la fitoterapia a base di piante e di erbe, e con la nutraceutica che corregge le carenze alimentari. Tutte terapie che rendono i sintomi molto più sopportabili, migliorando notevolmente la qualità della vita ed eliminando i rischi per la salute che danno i farmaci.

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

**Che cosa accade a una donna che va in menopausa?**

«La menopausa è il più importante cambiamento ormonale nella vita femminile. Lo è anche la gravidanza, che però è transitoria; invece la menopausa modifica per sempre



## RISPONDE ALLE DOMANDE DI "DIPIÙ" M i - lano.

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, risponde alle domande di "Dipiù" affrontando i problemi della menopausa: problemi che variano da donna a donna, nel momento in cui, attorno ai cinquanta anni, si sta per modificare l'assetto ormonale.

l'assetto ormonale. Quando questo accade, mediamente attorno ai cinquanta anni, compaiono anche sintomi fastidiosi che sono diversi da donna a donna: alcune ingrassano,

altre sono depresse e irritabili, altre hanno vampate di calore e sudorazione continua, altre ancora soffrono di calo della memoria e del desiderio sessuale; ma, per fortu-

na, ci sono anche donne che non hanno nessuno di questi sintomi.

«Certo, i sintomi fastidiosi possono incidere anche, molto negativamente, sulla qualità della vita di una donna che va in menopausa. A volte questi sintomi possono affievolirsi dopo due o tre anni ma per moltissime donne sono comunque un problema. A tutto questo si aggiungono le complicanze cliniche della età della menopausa, come la fragilità ossea, l'osteoporosi e le malattie cardiovascolari».

**La menopausa è un periodo critico anche da un punto di vista psicologico?**

«Non esiste la menopausa, esistono invece tante menopause. Dunque ogni reazione è personale perché dipende dal rapporto che ogni donna ha avuto con le mestruazioni. Per alcune la menopausa è una sorta di liberazione, per altre vuole dire nostalgia della età fertile e degli anni della vita passati».

**Come si contrastano i sintomi della menopausa?**

«Le donne si trovano a un bivio: con il consiglio del ginecologo possono seguire la cosiddetta terapia ormonale sostitutiva farmacologica, a base di ormoni di sintesi, che

*continua a pag. 52*

# IL VERO E IL FALSO SULLA MENOPAUSA

*L'assenza completa di mestruazioni per un anno indica che è cominciata la menopausa*

• *Per contrastarne i sintomi non esiste soltanto la terapia ormonale sostitutiva*

## VERO

**La menopausa è il più importante cambiamento ormonale che avviene nella vita di una donna.** Lo è anche la gravidanza, ma in quel caso si tratta di un cambiamento ormonale transitorio che dura fino alla nascita del bambino. Invece la menopausa modifica per sempre l'assetto ormonale femminile e, quando questo accade, mediamente attorno ai cinquant'anni, possono comparire anche sintomi fastidiosi e molto individuali come l'aumento di peso, le vampate di calore, la sudorazione continua, gli sbalzi di umore, la depressione, la stanchezza, il calo della memoria e del desiderio sessuale.

## FALSO

**Una donna è in menopausa quando per tre mesi non ha le mestruazioni.** In questo caso si parla di irregolarità del ciclo e di premenopausa. Soltanto l'assenza completa di mestruazioni per un anno indica che è cominciata la menopausa. Per averne la certezza, il ginecologo prescrive un dosaggio ormonale, un esame che si effettua con un prelievo di sangue.

## VERO

**La terapia con ormoni bioidentici va valutata dopo avere fatto un esame del sangue.** È importante controllare se è giusto o carente il livello degli ormoni: quelli prodotti dalla tiroide, che spesso provocano l'aumento di peso; quelli dell'ovaio, per vedere la produzione degli estrogeni; e quelli del surrene, che consentono di avere l'energia giusta per affrontare la giornata. Questo perché gli ormoni bioidentici agiscono soltanto sullo stato di carenza di determinati ormoni.

## FALSO

**Esiste un solo tipo di ormone bioidentico.** Ve ne sono tanti

tipi, per questo il ginecologo può scegliere quelli più adatti a ogni paziente, personalizzando la terapia in modo che ogni donna possa assumerla. Per esempio, chi ha avuto un tumore al seno può prendere il Keto Dhea, l'ormone che non si trasforma in estrogeno e la cui assunzione dunque non crea rischi per la salute.

## VERO

**Durante la menopausa le ossa diventano più fragili e aumenta il rischio di fratture.** L'osteoporosi è una delle conseguenze più pericolose di questa fase della vita femminile. Questo perché la fine della produzione ormonale accelera il normale processo di riduzione della massa ossea e le ossa immagazzinano meno calcio. Inoltre con il trascorrere degli anni l'organismo assorbe anche meno calcio dagli alimenti che consuma.

## FALSO

**Per contrastare i sintomi della menopausa esiste soltanto la terapia ormonale sostitutiva.** Esistono terapie alternative che la donna può scegliere con l'aiuto del ginecologo. In particolare quella con gli ormoni bioidentici, la fitoterapia e la nutraceutica rendono i sintomi molto più sopportabili e dunque migliorano notevolmente la qualità della vita, eliminando

anche i rischi per la salute che danno i farmaci.

## VERO

**L'ormone bioidentico Dhea è considerato l'elisir della giovinezza.** Riproduce un ormone del surrene, la cui carenza provoca sintomi di stanchezza, calo della memoria e modificazione dell'umore. La corretta assunzione di questo ormone, sotto controllo medico, consente di recuperare energie, di rallentare il processo di invecchiamento e di essere sessualmente attive. Inoltre il Dhea è in grado anche di fare diminuire il rischio cardiovascolare, di fare scendere il colesterolo, di fortificare la massa ossea e di stimolare il sistema immunitario.

## FALSO

**Con l'inizio della menopausa non è più possibile rimanere incinte.** Nella fase di transizione che va dalla irregolarità mestruale alla cessazione completa delle mestruazioni l'attività delle ovaie non termina completamente. Soltanto dopo due anni di assenza totale del ciclo il rischio di una gravidanza diventa praticamente nullo. Per stabilire con certezza la fine della ovulazione è sufficiente sottoporsi a un prelievo del sangue.

## VERO

**Le vampate di calore sono uno dei disturbi più comuni e fastidiosi della menopausa.** Ne soffrono oltre i due terzi delle donne in menopausa. Compaiono improvvisamente e durano pochi minuti, dando la sensazione di forte calore. Spesso questo sintomo è accompagnato da sudorazione e dall'aumento dei battiti cardiaci. Per rendere meno fastidiose le vampate di calore può essere utile vestirsi a strati, in modo da scoprirsi appena il sintomo compare.

*continua da pag. 51*

è sicuramente efficace, però può presentare rischi: per esempio, non può farla chi ha problemi di coagulazione, forti cefalee o cisti mammarie, o chi ha avuto in famiglia persone con tumore alla mammella, perché la terapia può aumentare il rischio di contrarre un tumore al seno. Proprio per questo, e anche perché gradualmente perde efficacia, è una terapia che va sospesa dopo cinque anni. In questo modo una donna che è entrata in menopausa a quarantotto anni, a cinquantatré si trova a combattere gli stessi sintomi, in particolare le vampate di caldo, che aveva all'inizio».

**Quale alternativa ha la donna che non vuole o non può assumere la terapia ormonale sostitutiva farmacologica?**

«La via di mezzo fra terapia ormonale sostitutiva e terapia completamente naturale è rappresentata dai cosiddetti ormoni bioidentici. Non si tratta di semplici fitoterapici ma di ormoni naturali che devono essere la copia di quelli che la donna avrebbe prodotto se non fosse entrata in menopausa e di cui è diventata carente. Per questo l'organismo li riconosce e li tollera meglio, attenuando moltissimo i sintomi senza azzerarli bruscamente».

**Da che cosa sono ricavati questi ormoni bioidentici?**

«Per esempio l'estriolo è un estrogeno ottenuto da alcune piante, come la soia e il trifoglio rosso, o da placente animali, mai da molecole».

**Che cosa deve fare una donna che vuole prendere gli ormoni bioidentici?**

«Innanzitutto deve parlarne con il suo ginecologo, in grado di consigliarle il modo migliore per affrontare la menopausa. Il medico la sottoporrà a una serie di esami: oltre alla Moc per valutare la salute dell'ossa, da fare entro tre anni

*continua a pag. 54*



La dottoressa Stefania Piloni

*continua da pag. 52*

dalla fine delle mestruazioni, e alla mammografia che dai quaranta anni va ripetuta ogni anno, le farà fare un esame del sangue. Questo aiuta a valutare il livello degli ormoni che ha la donna: quelli prodotti dalla tiroide, la cui alterazione spesso provoca l'aumento di peso; quelli dell'ovaio, per vedere se produce estrogeni sufficienti; e quelli del surrene, che sono come la batteria per il nostro corpo e che ci consentono di avere energia. Va considerato che gli ormoni bioidentici lavorano soltanto sullo stato di carenza. Dove c'è questa carenza il ginecologo interviene con l'ormone naturale di cui la donna necessita».

**Quali sono gli ormoni naturali più importanti da assumere durante la menopausa?**

«Il Dhea, che è la base della terapia con ormoni bioidentici.

Il Dhea riproduce un ormone del surrene, la cui carenza provoca sintomi di stanchezza, calo della memoria e modificazione dell'umore; e porta la donna a essere irritabile, aggressiva e ad avere crisi di pianto improvvise. A molte signore in menopausa che non hanno molte vampate è sufficiente prendere il Dhea, considerato l'elisir di giovinezza, per sentirsi rinate perché con questo ormone hanno più memoria e si sentono meno stanche. Inoltre il Dhea è in grado anche di rallentare il processo di invecchiamento, di diminuire il rischio cardiovascolare, di fare scendere il colesterolo e di fortificare la massa ossea. A volte al Dhea si abbinano gli estrogeni come l'estriolo, utile per contrastare le vampate e la sudorazione; altre volte si unisce il testosterone vegetale, che serve a riaccendere la passione».

**Ci sono donne che non**

**possono assumere la terapia con ormoni bioidentici?**

«Sono talmente tanti che il ginecologo può scegliere quelli più adatti a ogni paziente. Per esempio, se una donna ha avuto un tumore al seno può prendere con tranquillità il Keto Dhea, l'ormone che non si trasforma in estrogeno e che non crea rischi. In pratica la terapia viene adattata di volta in volta, personalizzata, unendo anche più ormoni o altre terapie».

**La terapia con ormoni bioidentici può essere proseguita per tutta la vita oppure va interrotta dopo qualche anno?**

«Si può prendere per sempre, valutando con il medico quale formula scegliere. Per esempio, è consigliato assumere il Dhea da dieci o da venticinque milligrammi sotto forma di compresse: in America è un farmaco da banco, in Italia viene preparato dal far-

macista su ricetta medica. Invece la formula ottimale per l'estriolo è una crema da applicare su ventre, braccia e arti inferiori per ottenere un miglioramento rassodante della pelle o un miglioramento della tenuta urinaria-vescicale; è in crema anche il testosterone, da applicare una volta alla settimana sui genitali esterni».

**Lo stile di vita è importante per rendere efficaci gli ormoni bioidentici?**

«Se una donna fuma, mangia carne tutti i giorni e non pratica attività sportiva, purtroppo il giovamento degli ormoni bioidentici sarà ridottissimo. Se lo stile di vita è sano, i sintomi tendono a diminuire e la paziente, sempre con il consiglio del medico, potrà decidere se sostituire o abbinare a questi ormoni anche i benefici della fitoterapia e della nutraceutica».

*Roberta Pasero*