

Il supporto della medicina dolce durante la menopausa

Come proteggo la salute e il buonumore senza farmaci?

Guendalina può alleviare insonnia, vampate e irritabilità affidandosi alla fitoterapia e agli ormoni bio-identici. E ritrovare il desiderio sessuale

Gentile Dottoressa,

ho 49 anni, e da 12 mesi circa prendo la pillola anticoncezionale, essendo entrata in menopausa quando ne avevo 45. Il ginecologo mi ha proposto di sospenderla e iniziare la terapia ormonale sostitutiva.

Sono però piuttosto confusa, perché i medici che ho interpellato non mi danno risposte tranquillizzanti. Ho chiesto di utilizzare i fitofarmaci, ma mi dicono che sono solo placebo, e so che esistono ormoni bioidentici. Cerco di alimentarmi correttamente, cammino, faccio yoga e shiatsu, e questo mi aiuta molto nel quotidiano e contro lo stress. Ho sperimentato l'anno scorso che senza la pillola non sto bene: irritabilità, confusione mentale, vertigini, insonnia, tachicardia. Come posso affrontare al meglio questo momento?

Grazie, **Guendalina**

Cara Guendalina, la cura della menopausa è una grande sfida per le donne che vogliono curarsi senza ormoni. I ginecologi conoscono bene le terapie sostitutive, ma poco i benefici reali di quelle naturali, e di solito non sono a conoscenza degli ormoni bioidentici, già diffusi in gran parte dell'Europa. La terapia che il suo medico le ha proposto è una classica Hrt, o terapia sostitutiva ormonale. Ha un ottimo

vantaggio su vampate e umore e una buona azione sull'osso. Purtroppo, però, si può assumere per 5 anni soltanto, per non aumentare il rischio di tumore mammario. La scelta di eseguirla è del tutto personale e il progetto va ben discusso con il medico. Una buona alternativa sono le terapie fitoterapiche, tra cui spiccano il *Trifoglio rosso*, gli *Isoflavoni di soia* e la *Cimicifuga racemosa*. Queste molecole di origine vegetale hanno ormai ampiamente dimostrato di controllare le vampate, bilanciare la massa ossea e sostenere l'umore, con effetti ben testati e non certo placebo. A differenza della terapia ormonale, non espongono la mammella al cancro e possono essere utilizzate ben oltre i 5 anni. Una fonte aggiuntiva di estrogeni naturali è offerta dall'estriolo, l'ormone bioidentico che viene prodotto dalla placenta durante la gravidanza. È disponibile in crema corpo da spalmare su braccia, ventre e gambe, oppure in preparazioni vaginali. Per la stanchezza e il calo della libido c'è invece un vero fuoriclasse: il Dhea, un precursore ormonale antiaging che permette alle ovaie di continuare a produrre piccole quantità di estrogeni, perfette per sostenere l'energia e la sessualità. Le scelte dunque sono almeno di tre tipi: ormoni classici (Hrt), bio-identici (B-hrt) o fitoterapia, e ogni donna deve poter decidere quale seguire. La terapia in me-

nopausa è come un vestito cucito su misura per una donna, che la rispetti nel gusto e la esalti nella bellezza.