



# La ginecologa risponde

[www.quimamme.it/tv](http://www.quimamme.it/tv)  
Stefania Piloni vi parla  
di gravidanza, parto e  
benessere anche sulla web tv.

**Stefania Piloni** lavora al S. Raffaele-Resnati e insegna Medicine complementari all'Università degli Studi di Milano. Scrivetele a: [insieme@sfera.rcs.it](mailto:insieme@sfera.rcs.it) oppure a Insieme, La ginecologa risponde, via Angelo Rizzoli 8 - 20132 Milano. Guardate i suoi video-consigli sulla nostra web tv digitando [www.quimamme.it/tv](http://www.quimamme.it/tv)



## Che stress queste mestruazioni!

**Prima dell'arrivo del ciclo sono sempre stanca e nervosa. Persino la memoria fa cilecca. E' una questione ormonale? Esiste un rimedio?**

- La sindrome premestruale può essere pesante e talvolta il solo apporto di minerali, come il magnesio, o di vitamine, prima fra tutte la B, non è sufficiente.
- La medicina corre in soccorso con il Pregnenolone: un prodotto metabolico naturale del colesterolo (nel corpo si forma a partire dai grassi introdotti con la dieta).
- Si tratta di un precursore di molti ormoni, tra cui quelli sessuali (testosterone, estrogeno), quelli legati allo stress (cortisone, cortisoli) e il DHEA, l'elisir di giovinezza che contrasta la stanchezza e il calo di libido. E', insomma, il padre di una catena ormonale importantissima per la donna.
- Nei giorni che precedono le mestruazioni il Pregnenolone a basse dosi contrasta gli stati di ansia e depressione lieve, ma migliora anche la memoria e le prestazioni mentali, tanto da essere considerato una "smart drug", un integratore "intelligente".
- Per noi donne è una sostanza estremamente bilanciante: equilibra la sintesi di estrogeni e progesterone e si rivela preziosa sia in caso di disturbi mestruali che in menopausa.

- **SE IL CICLO SI BLOCCA ALL'IMPROVISO** e il test di gravidanza è negativo, è facile entrare nel panico. Raramente, però, si tratta di premenopausa. Episodi di questo tipo possono verificarsi nei periodi di ovulazione sottotono, dovuti a stanchezza o a stress prolungato.
- **UTILE UN PRELIEVO di sangue con dosaggi ormonali da fare nei giorni del ciclo, se si ripresenta, o in un giorno qualsiasi se le mestruazioni mancano da oltre 60 giorni.**
- **GLI ESAMI DEVONO COMPRENDERE IL VALORE FSH (ormone follicolo stimolante), LH (ormone dell'ovulazione), prolattina (ormone dello stress) e gli ormoni tiroidei: anche le malattie che riguardano questa ghiandola possono scombinate le cose. Un risultato fuori norma non conta: i valori vanno considerati tutti insieme e valutati dal medico**

## Mi prude il pancione

- ☺ Prurito sporadico e leggero: è dovuto alla distensione della pelle che, in gravidanza, è rapida e senza sosta. Utile contrastare il sintomo e garantire una buona idratazione con olio di mandorle dolci.
- ☺ Prurito sporadico, ma insistente. È probabile che si stiano formando le smagliature. Meglio utilizzare una crema a base di elastina che migliora l'elasticità delle cellule della pelle.
- ☹ Prurito costante e persistente: attenzione, potrebbe trattarsi di "colestasi gravidica", una patologia che riguarda il fegato e la bile e, dunque, la formazione di calcoli alla colecisti. Il ginecologo prescriverà degli esami epatici.

## HPV rischioso per la gola

**Il papilloma, virus responsabile di molti casi di tumori del collo dell'utero, è ora sotto accusa anche per quelli della gola. Se si annida nel cavo orale, c'è infatti la probabilità che possa portare a una neoplasia. Il rischio è identico per uomini e donne. Fate attenzione se il partner non è ben conosciuto.**

