



Ormoni? Bioidentici!

TESTO DI **ELISA ORLANDOTTI**
FOTO DI **ANDREA TIZIANO FARINATI**

Il nostro benessere è regolato, tra gli altri, dagli ormoni, prodotti da ghiandole endocrine per bilanciare cicli e fasi del corpo umano. È come una sinfonia: progestinici, estrogeni (estradio, estriolo, estrone) e androgeni (testosterone, DHEA, keto-DHEA, pregnenolone) sono in noi e gestiscono armonicamente tutta una serie di processi che impattano, oltre che sulla sessualità, anche sulle nostre energie e i nostri umori. Ma cosa succede se qualcosa si inceppa o mal funziona? Può capitare e, in realtà, capita spesso: è il caso, ad esempio, delle giovani donne soggette a ciclo irregolare o acne oppure delle donne in età matura, quando le mestruazioni iniziano a saltare e il desiderio scompare, ma anche gli uomini possono presentare alcune criticità. E qui subentrano i trattamenti ormonali prescritti dal medico specialista, il cui scopo è ripristinare l'equilibrio con farmaci composti da molecole simili, ma non identiche, ai

Degli ormoni bioidentici possono avvalersi diversi settori della medicina, dalla ginecologia e urologia alla medicina del benessere, dall'endocrinologia all'antiaging.

nostri ormoni e magari di derivazione animale.

Da qualche tempo, però, si sta diffondendo in Italia la conoscenza degli ormoni bioidentici, chiamati così perché hanno la stessa struttura di quelli umani; possono provenire da vegetali o da laboratori. Funzionano come le compresse o le creme tradizionali, anzi, meglio, perché esenti da una serie di controindicazioni, ma, ovviamente, ce li deve prescrivere e dosare il medico. E al medico ci rivolgiamo per avere informazioni in più. Conosciamo già la dottoressa Stefania Piloni, specialista in ginecologia e ostetricia, in Italia tra i maggiori esperti in questo campo: “Possiamo sapere – racconta la dottoressa che lavora anche al San Raffaele di Milano – qual è l'origine della molecola dei bioidentici guardando la confezione, perché nel caso di estrazione vegetale c'è scritto proprio 'vegetale origin'. Nel nostro paese siamo fortunati perché abbiamo una grande storia erboristica e proprio qui, a Bologna, c'è una ditta seria che li produce, lavorando molto bene. Ci sono abbondanti studi: è dagli anni Sessanta che si parla della possibilità di estrarre rimedi ormonali dalle strutture vegetali; le prime ricerche sui fitoestrogeni risalgono alla prima metà del decennio, mentre quella sui fitoestratti ottenuti dal trifoglio rosso e dalla soia è del 1968. Attraverso la piattaforma PubMed il sapere è condiviso”.

Dall'estero però arriva l'allarme: osservando in Rete, soprattutto per quanto riguarda gli USA, si trovano diverse voci di condanna. “L'America – spiega la dottoressa Piloni – ha messo in campo la terapia dei bioidentici attraverso il fai da te: se una persona desidera comprare il DHEA perché ha letto su una rivista che combatte la stanchezza, va al supermercato e lo trova, ad esempio, di fianco agli omogeneizzati con dosaggi 5 mg, 25 mg, 50 mg; lo prende e lo mette nel carrello, scegliendo magari la confezione da 50 mg che è il dosaggio maschile... poi si lamenta che crescano i peli dappertutto! Questa è una cattiva abitudine americana: avere a disposizione i drugstore, dove vendono medicine complesse in modalità autogestita”.

Con gli ormoni non si scherza: regolano delicati e sottili equilibri e possono anche essere causa di patologie oncologiche. Da noi, per fortuna, le cose funzionano diversamente: chi ha problemi va dallo specialista che prescrive esami del sangue o della saliva, li analizza e, a seconda dei punti di forza e di carenza della persona, prescrive precisi dosaggi, che andranno poi rivisti in sede di visita di controllo, per far sì che il sistema rimanga sempre in armonia. Dal medico vengono assegnate miscele in forma personalizzata; sono le farmacie con laboratorio accreditate – e sono poche nel nostro paese, ma si avvalgono di corrieri e spediscono ovunque – o, meglio ancora, la ditta produttrice a creare il preciso bilanciamento tra progestinici, estrogeni e androgeni indicato in ricetta.

Tutto questo costa? Le terapie a base di bioidentici, purtroppo, non sono mutuabili, così come non lo sono le tradizionali; ma si spendono uno, massimo due euro al giorno, ci garantisce la dottoressa.

Lo yoga ormonale per l'equilibrio della donna di Grazia Cacciola

Lo yoga ormonale, HYT, Hormone Yoga Therapy, vede la sua ideatrice nell'insegnante yoga brasiliana Dinah Rodrigues. Non si tratta di una corrente interpretativa o storica dello yoga, ma di un insieme di esercizi che hanno come finalità il riequilibrio ormonale, specialmente in premenopausa e menopausa. Dal punto di vista fisiologico, è un approccio olistico naturale efficace per riattivare la produzione di ormoni, in particolar modo il progesterone, invece di intervenire con una classica terapia farmacologica sostitutiva. La menopausa, infatti, oggi è eccessivamente medicalizzata, portando alcuni vantaggi ma molti effetti collaterali dovuti proprio ai farmaci somministrati. Lo yoga ormonale, invece, la affronta con l'obiettivo di ristabilire un'adeguata produzione naturale di ormoni e di contrastare così gli effetti di squilibrio endocrino che possono incidere pesantemente sulla qualità della vita: vampate di calore, instabilità emotiva, insonnia, ansia, aumento di peso, affaticamento, abbassamento della libido, rigidità delle articolazioni, depressione ed emicrania.

La stessa Rodrigues, ex psicologa e oggi formatrice di insegnanti HYT, è l'ottima rappresentante dello yoga ormonale: basta guardarla per desiderare di emulare il suo ottimo risultato nel vivere la postmenopausa! Sebbene in Italia questa disciplina sia ancora poco conosciuta, è già molto diffusa in altri paesi europei come Francia e Germania, dove esistono anche classi di Hormone Yoga Therapy per uomini, per affrontare al meglio l'andropausa.

Un aspetto interessante è che non serve essere esperti o avere già praticato yoga: sono esercizi affrontabili da chiunque, con qualunque forma fisica e preparazione, dato che vertono maggiormente sull'equilibrio, la respirazione, la focalizzazione, il tutto finalizzato a lavorare sul funzionamento del sistema endocrino.

