



# La ginecologa risponde

**IL BLOG  
Insieme**  
[www.insieme.rcs.it](http://www.insieme.rcs.it)  
Stefania Piloni vi parla di gravidanza, parto e benessere anche sul Blog nella sezione dedicata agli esperti.



**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.tv](http://www.quimamme.tv)



Cos'è la cura  
*bioidentica?*

**Ho un ciclo scarso e irregolare e per il mio problema ho sentito parlare della terapia con ormoni bioidentici. Ma gli ormoni non li prescrivono in menopausa?**

- Gli ormoni sono bioidentici quando la loro struttura chimica "copia" esattamente quella degli ormoni naturali.
- Sono ottimi per la cura in menopausa, ma anche in caso di alterazioni mestruali o di infertilità per ragioni ormonali.
- Il bello della terapia bioidentica è che non "sostituisce" gli ormoni, ma li "accompagna", li affianca, li corregge: il corpo riconosce la cura come analoga alla propria produzione naturale, dunque interagisce con essa e non sviluppa effetti collaterali (come purtroppo capita con gli ormoni di sintesi).
- Il più famoso degli ormoni bioidentici è l'Estriolo, estrogeno placentare secreto durante i nove mesi di gestazione.
- E' un estrogeno mite che giova alle donne con deficit estrogenico specie dopo i 40 anni, come pure nel climaterio o in menopausa.
- Indicato anche per coadiuvare l'espressione di estrogeni in una giovane donna con flussi imprecisi, con mestruazioni assenti o scarse, come nel suo caso. Si utilizza in crema e si applica sul corpo. Non passa, perciò, dal fegato e non interagisce con altri farmaci.

- **L'ANELLO VAGINALE ATTRAIE. E' un contraccettivo semplice, anche per le più distratte: una volta in vagina, bisogna solo ricordarsi di toglierlo dopo 21 giorni.**
- **PUR ESSENDO ORMONALE, non crea problemi con il fuso orario, non interferisce con farmaci assunti per bocca, non è meno efficace in caso di dissenteria o vomito: gli ormoni sono assorbiti a livello vaginale, non intestinale.**
- **AI MEDICI PIACE perché salta il passaggio epatico: il colesterolo, dunque, non cresce e gli indici di salute del fegato restano buoni.**
- **L'ANELLO RICHIEDE DIMESTICHEZZA COL PROPRIO CORPO: ma lo scetticismo da applicazione vaginale si dissolve quando ci si rende conto di quanto è discreto (nei rapporti non si sente), leggero per la salute, affidabile.**

## Quel pizzicore là...

- 😊 Se il prurito è presente "una tantum" è normale. Perché scompare, anche piuttosto in breve, sarà sufficiente utilizzare un detergente a pH acido.
- 😐 Quando compare dopo il ciclo mestruale, in genere si tratta di un problema di assorbenti. Meglio utilizzare quelli traspiranti a base di cotone naturale.
- 😞 E' un fastidio persistente? In questo caso, è opportuno, invece, rivolgersi al medico ed eseguire un tampone vaginale per capire se vi sia in corso una qualche infezione. Se così fosse, la cura prescritta sarà sempre di coppia.

## Massaggi nei 9 mesi

**Tra gli oli da massaggio più indicati in gravidanza ci sono quelli di Ippocastano e Centella Asiatica: danno sollievo alle gambe gonfie con edema e possono essere associati al linfodrenaggio. L'olio con Rosa Canina è utile, invece, contro mal di testa, mal di schiena e tensioni muscolari.**

