



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: [natural@cairoeditore.it](mailto:natural@cairoeditore.it)

## Erbe, creme e ormoni naturali per combattere le vampate

*Agata è entrata in menopausa da sei mesi. Ecco le cure dolci per salvare ossa, umore e sessualità*

**Gentile dottoressa**, ho 50 anni, e sei mesi fa mi sono dovuta sottoporre a un intervento di asportazione di utero e ovaie. In seguito a questa operazione sono entrata in menopausa, e quindi ora devo fare i conti con vari sintomi, tra cui le vampate. Quali farmaci o integratori posso utilizzare per renderle meno fastidiose? Grazie, Agata

**Cara Agata**, fortunatamente l'intervento è stato prossimo ai 50 anni, dunque non ti ha consegnato a una menopausa precoce. Di solito, infatti, le donne smettono di mestruare tra i 48 e i 52 anni. Quando l'utero e le ovaie vengono asportati per patologia benigna, per esempio per fibromi o cisti ovariche, la donna ha davanti a sé un buon ventaglio terapeutico.

Se segui la terapia sostitutiva puoi assumere i soli estrogeni a bassa dose, evitando il proge-

sterone, che invece è obbligatorio per le donne cui non è stato asportato l'utero. Una terapia con soli estrogeni è meno complessa di quella estroprogestinica e, per il seno, i rischi legati alla cura sarebbero minimi.

Se preferisci le terapie naturali puoi usare i fitoestrogeni del *Trifoglio rosso*, della *Soia* o del *Luppolo*. Questa categoria di integratori è ormai avallata da moltissimi studi: alleviano le crisi di calore, proteggono l'osso dall'osteoporosi, migliorano l'umore e la sessualità. Ne esistono anche preparazioni vaginali in ovuli e gel, che mantengono morbida la vagina. Infine c'è l'*Estriolo*, l'estrogeno bioidentico. Disponibile in gel vaginale o crema corpo, può essere considerato una via di mezzo tra la terapia sostitutiva e i fitoestrogeni. Personalmente, propendo sempre per un approccio graduale: partire dalle terapie leggere, e poi eventualmente salire di grado se i sintomi non dovessero essere ben compensati.