



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

I cibi e le cure naturali che proteggono l'utero

Tieni a bada gli ormoni con soia, legumi e due erbe

È l'eccesso di estrogeni a favorire lo sviluppo dei fibromi uterini. Per ristabilire l'equilibrio ed evitare che crescano troppo, aiutati con dieta e rimedi dolci

Gentile dottoressa,

ho letto sull'ultimo numero di *Natural style* la sua risposta a una paziente che chiedeva informazioni sulle terapie per i fibromi uterini. Ho 39 anni, e nel corso dell'ultima visita il ginecologo ha rilevato la presenza di un piccolo fibroma, con diametro inferiore a un centimetro. Mi ha spiegato che non è necessario intervenire, e che va semplicemente tenuto sotto osservazione. Volevo chiederle perché si formano questi tumori, e cosa posso fare per tenere a bada il mio ed evitare interventi drastici. Grazie, **Maria Raffaella**

I fibromi sono formazioni benigne che si sviluppano nella parete uterina, in posizioni diverse e a diverse profondità, ingrandendo il volume dell'utero. Dal punto di vista ormonale, avere fibromi significa avere un eccesso di ormoni estrogeni e un deficit di progesterone. Il primo passo per tenerli a bada, quindi, consiste nel bilanciare questo squilibrio con terapie naturali a base di due piante, la *Dioscorea villosa* e l'*Agnocasto*, note anche come progesterone naturale, che aiutano a regolare i livelli di questo ormone. Le prescrive il tuo ginecologo e sono molto semplici da utilizzare: in crema, inizi a stenderle sul ventre dopo l'ovulazione, quindi all'incirca

dopo il quindicesimo giorno di ciclo, e sospendi 12 giorni dopo. Puoi aiutarti anche con la dieta. A tavola, devi puntare su un'alimentazione più ricca di legumi e soia: i fitoestrogeni naturali, di cui questi cibi sono fonti primarie, competono con gli estrogeni in eccesso, senza però influenzare l'utero. Riduci invece le carni e i formaggi provenienti dai bovini, perché il latte vaccino è spesso estrogenizzato per via degli allevamenti intensivi. Ricorda, infine, che è molto importante conservare un peso corporeo corretto ed evitare soprattutto di ingrassare sul girovita, dal momento che l'aumento del grasso addominale crea un'ulteriore produzione di estrogeni, che rischia di sbilanciare ancora di più il sistema. Se il fibroma dovesse aumentare di dimensione e causare dolore o sanguinamenti, ci sono invece varie possibilità terapeutiche da considerare con il tuo medico. Le pillole anticoncezionali a basse dosi, per esempio, riescono a controllare le emorragie fino alla menopausa. La spirale progestinica, in alternativa, annulla le mestruazioni per circa quattro anni e ha un doppio vantaggio: stabilizza il fibroma e assicura la contraccezione. Ci sono poi il farmaco Ulipristal Acetato, che in soli tre mesi riduce la massa dei fibromi, e due tecniche chirurgiche "soft": l'embolizzazione del fibroma, che occlude i vasi sanguigni che

lo nutrono bloccandone la crescita, e la miomectomia, cioè l'escissione chirurgica dei soli fibromi, che risparmia l'utero.