

NATURAL

style

02 mensile - aprile 2020 - 2,5 euro

**Margot
Robbie**

**VOGLIO UN
MONDO GREEN
E PIÙ POTERE
ALLE DONNE**

BEAUTY

**SNELLA E SGONFIA
RISCOPRI
IL TUO CORPO**

DIETA

**DETOX DI
PRIMAVERA**

RELAX

**SOGNANDO
L'ESTATE**

**DALL'ALTO ADIGE
ALLA SICILIA SEI
ECO RESORT
DI CHARME**

WELLNESS

**CURE IN ROSA
FARMACI E RIMEDI
A MISURA
DI DONNA**

**LA MAPPA
DELLO STRESS
GUIDA AI DISTURBI
PSICOSOMATICI**

**MUSCOLI
GIOVANI
ALLENALI COSÌ
A OGNI ETÀ**

**ORGASMO
DELL'ANIMA
LA VIA DEL PIACERE
PROFONDO**

**MOUNTAIN THERAPY
FA BENE A CUORE,
MENTE E POLMONI**

FORZA, CE LA FAREMO!

*Care lettrici, siamo con voi. Combattiamo insieme
questo terribile nemico. Dopo, ci scopriremo migliori*



CAIRO EDITORE

LE CURE IN ROSA

I farmaci, i cibi, i rimedi
a misura di donna

DI GAIA GIORGETTI

L'aspirina a lui fa passare il mal di testa, per te è sconsigliata nei giorni del ciclo. Con l'antibiotico lui elimina la cistite, a te resta la candida. Soluzioni e studi della nuova medicina di genere spiegati dalla nostra ginecologa

Ognuna di noi vive tante vite diverse, come se in un teatro si aprisse il sipario per il primo, il secondo, il terzo, il quarto atto. Ogni nuova stagione ci trova cambiate, ci sfida a essere nuove, e reinventarci. È la nostra forza e la nostra diversità: lo sa bene il nostro corpo che ci rende molto diverse dagli uomini, che restano uguali lungo il corso di tutta la vita, pancetta o calvizie permettendo. Gli ormoni giocano nella vita delle donne un ruolo decisivo, ci rendono più forti nelle prime stagioni dell'esistenza e più fragili (ma fino a un certo punto, e poi vedremo il perché) a mano a mano che gli anni passano: bisogna conoscere come funzioniamo per ottenere il massimo per una vita improntata al benessere. La medicina di genere si occupa proprio di questo, della salute specifica femminile che – fino a poco tempo fa – era confusamente associata a quella degli uomini, che sono molto diversi da noi e molto più semplici: sarà ►

per questo – come afferma Stefania Piloni, ginecologa da sempre collaboratrice di *Natural style* e autrice con la nutrizionista Giovanna Perrone dell'interessantissimo libro *Ginecologia senza problemi. Salute e benessere al femminile* (Tecniche nuove) – che i farmaci sono stati sempre testati sui maschi, sui quali è molto più facile individuare gli effetti di un nuovo farmaco, mentre una donna con le mestruazioni cambia ogni mese, con la gravidanza si trasforma e con la menopausa si resetta di nuovo. Come accostarsi alla salute delle donne? Quali sono i nostri punti forti, quali quelli deboli, quali esami e visite fare, quali cure migliorano la nostra vita e ci accompagnano a una vecchiaia in salute, piena di nuove promesse? Ne parliamo con Stefania Piloni, specialista in ginecologia, la medicina di genere per eccellenza.

ECO, MAMMO, PAP TEST E PROVE DI FERTILITÀ

Cosa dobbiamo tenere sotto controllo sin da giovani?

I controlli ginecologici classici devono iniziare con la maggiore età e comunque dall'inizio della sessualità, perché è il momento di iniziare la prevenzione delle malattie dell'utero, dell'ovaio e del seno – che sono i tre capisaldi della nostra salute –, eseguendo a seconda delle età mammografia o ecografia mammaria, ecografia dell'utero e delle ovaie. All'interno delle malattie del gender femminile la visita ginecologica è la prima vera visita di prevenzione a tutti gli effetti, fondamentale anche per controllare la fertilità, un controllo da fare superati i trent'anni, se non si è ancora diventate madri. Se le malattie ovariche, infatti, non sono di solito tipiche dell'età giovanile (e vanno controllate più tardi), una endometriosi può favorire la sterilità e poiché tendiamo a fare figli sempre più tardi oggi è importantissimo fare dosaggi ormonali dopo i trent'anni, quando la nostra capacità riproduttiva inizia a scendere, per precipitare verso i 40 anni, quando il nostro corpo comincia a prepararsi all'aging. Dopo questa età è anche il momento di iniziare i controlli periodici, di ecografia, mammografia e pap test per prevenire il tumore mammario e al collo dell'utero.

Oltre alle piccole rughe che iniziano a comparire, l'invecchiamento cambia la nostra

salute? Che cosa accade dentro di noi e come curarci?

Accusiamo più la stanchezza e tendiamo ad accumulare a livello metabolico. Una donna, in media, va in menopausa verso i 50 anni ma già dai 45 comincia a entrare nel cosiddetto climaterio, quando esce dall'età fertile e silenzia i suoi ormoni. È un cammino lento quello che ci porta via le mestruazioni, un periodo della vita nel quale il nostro metabolismo si ribalta, cambiamo in tutto, dalla sessualità al corpo che tende ad accumulare chili sui fianchi e sul seno. In questo periodo perdiamo forze, nonostante sia proprio la fase della vita dove noi donne siamo chiamate a dare di più, perché abbiamo fatto un po' di strada nel lavoro e ci dobbiamo occupare dei genitori, quando non anche dei figli: non possiamo permetterci di essere stanche morte o con le vampate che ci fanno infuriare, con l'attenzione e la memoria che calano! Per fortuna siamo resistenti e ci sono cure molto efficaci. È il momento di aiutarci.

ERBE, POLLINI, ORMONI BIOIDENTICI (E KEFIR)

Con la terapia sostitutiva o ci sono altre cure?

Esistono tre tipi diversi di terapie. La più famosa è l'HRT (Hormone Replacement Therapy), la classica terapia ormonale sostitutiva, che è farmacologica e usa estrogeni e progestinici che hanno lo scopo di procrastinare il depauperamento degli ormoni. È stata molto criticata negli Usa, ma oggi ne abbiamo di molto leggere e altrettanto efficaci. Esistono poi ottime terapie naturali, a base di trifoglio rosso e estratti della soia. Gli ormoni femminili da rimpiazzare sono gli estrogeni, presenti nel trifoglio rosso, e il progesterone, presente nella dioscorea, una pianta americana usata anche da noi, che porta grandissima energia. Queste due cure, però, non sono indicate per le donne che hanno avuto un tumore mammario che è recettivo sia agli estrogeni che al progesterone, nel qual caso si può usare la racemosa e, per le vampate di calore, l'estratto citoplasmatico di polline. Tra queste due terapie, oggi si è inserita una cura nuova e molto interessante, la terapia con ormoni bioidentici, una sorta di incrocio tra le due terapie, perché utilizza ormoni naturali, in tutto e per tutto uguali a quelli che la donna ►

IL LIBRO *Specificità femminile*



«La medicina è sempre stata androcentrica e ha relegato la cura femminile all'ambito riproduttivo ginecologico», spiega

Stefania Piloni, coautrice con Giovanna Perrone di *Ginecologia senza problemi* (Tecniche Nuove).

«Prendiamo la cistite che veniva affidata agli antibiotici sia per gli uomini che per le donne, scordando che i maschi hanno la prostata e le donne no, in compenso hanno le delicate mucose vaginali. Se curiamo la cistite con lo stesso farmaco utile per gli uomini, loro guariscono, noi ci ammaliamo facilmente di candida. In aggiunta noi donne dobbiamo prendere un probiotico (lactobacillus) per difendere la flora vaginale».

DA ANGELO A DRAGO *Più energia in menopausa*

Per gli antichi orientali la donna diventa "drago": ti incenerisce e ti dice "no" per la prima volta, le vampate non sono altro che una nuova energia. Prima, nel periodo della fertilità, è una "donna angelo" che protegge gli altri – i figli, i mariti, i genitori, persino i suoceri – anziché se stessa. «Con la menopausa», afferma Stefania Piloni, «ci sono donne che fanno la rivoluzione, smantellano lavori, mollano il marito: è il terzo atto della vita, quando finalmente abbiamo l'energia del drago per farcela. L'uomo vive la monotonia, nasce e muore sempre uguale. Noi no, siamo come l'araba fenice, a ogni fase della vita rinasciamo da noi stesse».

produce nella vita e che il suo corpo conosce. Per esempio, come estrogeno usa l'estriolo, lo stesso prodotto dalla donna in gravidanza attraverso la placenta.

Per quanto tempo è bene fare queste cure?

Per almeno cinque anni senza problemi, ma alcune cure anche per sempre: il Dhea, un caposaldo della terapia ormonale sostitutiva che esiste anche in versione bioidentica, si può portare avanti anche a 80 anni. Queste cure sono una sferzata di bellezza, di energia, di recupero della sessualità per tutte.

Intestino. Il nostro punto dolente?

Certamente, una delle maggiori somatizzazioni delle donne è quella che colpisce l'intestino, mentre l'uomo tende ad ammalarsi di gastrite perché scarica il nervosismo sullo stomaco. Noi reagiamo di pancia, sviluppando gonfiore intestinale con problemi di meteorismo. Sono consigliate terapie con i probiotici o inulina che deriva dalle piante amare come la cicoria e un'alimentazione che contrasti la cattiva fermentazione con una fermentazione buona per il nostro intestino, a base di Kefir (la bevanda ricca di fermenti lattici), di acqua tiepida e limone, di zuppa di miso. Specie prima delle mestruazioni evitare cibi che gonfiano, come i formaggi o i preparati con lievito, tipo la pizza e i dolci, a partire dalle bevande zuccherate e gassate, un autogol per la nostra pancia.

OCCHIO ALLA BILANCIA E ALLE OSSA

Capitolo cuore, pressione e dintorni.


Gli uomini devono fare più attenzione di noi alle malattie cardiovascolari, che non sono un problema femminile, almeno fino alla menopausa non l'abbiamo, quando dobbiamo tenere sotto controllo l'aumento di peso per evitare cardiopatie e ipertensione. In questo periodo della vita, infatti, tendiamo a mettere cinque chili nel girovita, andando incontro al rischio di entrare nella sindrome metabolica, un incrocio di sfortune che possiamo evitare: l'aumento di grasso viscerale porta a un aumento del colesterolo, della glicemia, tutti fattori alla base dell'ipertensione che condanna a cure farmacologiche dalle quali difficilmente si esce. Quindi bisogna prevenire, con la dieta e l'attività fisica. Basta fare le scale del condominio 15 minuti al giorno o scendere dal bus due fermate prima.

La ginnastica fa bene anche alle ossa, un altro fattore di rischio per noi donne.

Certo. Noi facciamo figli e allattiamo e questo vuol dire regalare il nostro calcio allo scheletro del bambino: chi ha avuto figli, tra i 70 e i 75 anni di norma si rompe il femore. Per evitare questo problema, avere ossa più forti e arrivare in salute alla vecchiaia bisogna evitare il fumo e mantenere elastico l'osso con lo sport e lo yoga. Inoltre, è utile farci aiutare con un supporto di vitamina D, che fissa il calcio nelle ossa, mangiando anche fonti buone di calcio, come i semi di sesamo, i broccoli, le mandorle, tutti i semi, le cime di rapa.

SIAMO COMPLICATE, QUASI MAI DEPRESSE

Le donne secondo le stime nazionali e internazionali sono anche le più colpite dalla depressione che spesso si accompagna ad altri disturbi psichici tipicamente femminili come ansia, disturbi del sonno e del comportamento alimentare.

Sicuramente le donne soffrono di più, non tanto del vero e proprio disturbo depressivo, quanto delle fluttuazioni del tono e dell'umore. Entrano in gioco gli ormoni e, di conseguenza, i cambiamenti della vita che ci accomunano tutte: la sindrome premestruale porta insofferenza, scatti d'ira, lacrime in tasca, è un momento nel quale siamo più nervose, perdiamo più facilmente la pazienza, ma non significa soffrire di un disturbo psichico. Poi c'è la gravidanza, un periodo molto critico per le donne, che possono sviluppare disturbi o alterazioni psichiche che sono sempre condizionate dall'ambiente che le circonda. Più spesso non è depressione ma il cosiddetto baby blues, un disturbo transitorio di breve durata, associato prevalentemente all'ormone della prolattina che diventa altissimo dopo il parto. Poi arriva la menopausa, che si porta via ormoni e la fase precedente della vita, fertilità compresa, spesso comporta un periodo nel quale modifichiamo l'umore, ma è abbastanza raro ammalarsi di depressione. La natura ci sottopone a continue sfide: siamo tante donne diverse, ogni volta che inizia una fase nuova è come un nuovo libro da scrivere, un nuovo atto, è naturale entrare in crisi, ma la nostra forza è proprio questa: essere capaci di nascere nuove ogni volta. 

© RIPRODUZIONE RISERVATA

MEDICINE

Biodiversità in farmacia

Noi non siamo un modello semplice da testare, per via delle fluttuazioni ormonali, non siamo mai la stessa donna. «Sperimentare un farmaco in fase ovulatoria», dice Piloni, «è un problema, perché potremmo avere un mal di testa che non dipende dal medicinale ma dalle mestruazioni. Ed è solo un esempio banale. L'uomo ogni mattina è sempre lo stesso, i suoi cicli ormonali hanno ritmi annuali, con il risveglio del testosterone in primavera, come tutti i mammiferi del pianeta. Noi abbiamo un ritmo mensile, il mestruo azzerà gli estrogeni e il progesterone e poi tutto si riprogramma. Altro caso tipico è l'aspirina: a noi è sconsigliata, durante il ciclo scoaugula il sangue, non possiamo curare un mal di testa come fanno i maschi».

DONNE A TAVOLA

Le regole d'oro antigonfiore

«La verdura non deve mancare mai nella dieta di una donna», dice la nutrizionista Giovanna Perrone, «limitando quella che gonfia, ricca di fibra, come carciofi e sedano. Va masticata bene anche l'insalata: meglio tagliare le foglie alla julienne. Fanno benissimo tutte le verdure cotte, in particolare cavoli, broccoli e cime di rapa, che aiutano l'intestino e sono una vera risorsa di energia e un potente anticancro. Ottimi i proteici legumi, che però possono portare gonfiore, per cui vanno mangiati alla moda orientale, accompagnati da salse speziate, curry, curcuma e zenzero, che contrastano l'effetto-gonfiore».