



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

Le terapie giuste per la menopausa precoce

Il mio corpo ha spezzato quel sogno di maternità

Valentina ha smesso di essere fertile a soli 34 anni. Contro vampate e sbalzi d'umore ci vuole la pillola, mentre pelle e ossa si salvano con integratori antiage

Gentile Dottoressa,

ho 34 anni, e da alcuni mesi mi hanno diagnosticato una menopausa precoce. Mi sono rivolta al ginecologo per i tanti disturbi di cui soffrivo da tempo: vampate, insonnia, difficoltà digestive, tristezza e malumore, abbassamento delle difese immunitarie – ho anche contratto la mononucleosi – e aumento di peso di ben 12 chili, che su un corpo minuto come il mio mi ha letteralmente trasformata. Ho iniziato la terapia ormonale con un farmaco, poi sostituito perché avevo perso moltissimi capelli. Ora, anche grazie a una dieta, ho smaltito molti dei chili che avevo accumulato, anche se non sono tornata al mio peso iniziale. Devo accettare di non poter avere figli: vorrei capire perché sono entrata in menopausa così presto, dal momento che per mia mamma e mia nonna non è stato così. E poi: esistono alternative più soft rispetto alla terapia che sto seguendo?

Grazie, **Valentina**

Cara Valentina, cambierei completamente la strategia terapeutica. Perché questa, anche se corretta, non ha portato i benefici sperati. Invece della terapia sostitutiva ormonale classica, proverei a utilizzare una pillola anticoncezionale, molto più adatta alla tua giovane età. La

terapia sostitutiva potresti invece iniziarla al compimento dei 45 anni per ottenere una migliore armonizzazione. Questo perché è vero che il corpo è andato in menopausa prima, ma 34 anni sono davvero pochi: meglio quindi una cura più in linea con la tua età. La pillola inoltre, soprattutto quella con antiandrogeni, è ottima per favorire la ricrescita dei capelli. È infatti importante adottare una strategia antiaging: scegli integratori a base di coenzima Q10 o resveratrolo, per non avere invecchiamento della cute e per sostenere la memoria. Bisogna poi misurare nel sangue i livelli di vitamina D: se fosse bassa, prendine un supplemento per contrastare l'invecchiamento delle ossa. Anche il valore del Dhea e del testosterone vanno controllati: se diminuiscono, cala il desiderio e la vita sessuale sarà meno spontanea. Il Dhea si può prendere in compresse, il testosterone in crema da usare una tantum sui genitali esterni. È invece davvero difficile sapere perché sei in menopausa anticipata. Vanno sicuramente cercate le prove negli anticorpi, poiché molte malattie autoimmuni comportano un fallimento ovarico precoce. Visto che le difese immunologiche sono scese, ha sicuramente significato indagare questo tipo di problematica. Informati, infine, sull'età menopausale delle donne della tua famiglia, non solo da parte di

tua madre, ma anche di tuo padre: pure il ramo paterno, infatti, può essere responsabile di questa pesante eredità.