

Ormoni bioidentici: tutto ciò che c'è da sapere (non solo per la menopausa)

Sono ormoni a tutti gli effetti, non semplici fitoterapici. Utili per mitigare i disturbi della menopausa ma anche per regolarizzare il ciclo, rafforzare la fertilità, rivitalizzare la sessualità e controllare la sindrome premenstruale, vanno sempre prescritti da un medico

di Simonetta Basso



Se ne sente parlare sempre più spesso, soprattutto come **alternativa dolce alla Terapia ormonale sostitutiva (Tos) della menopausa**. Ma attorno agli **ormoni bioidentici** regna ancora un po' di confusione, alimentata dall'ambigua etichetta di "naturali".

«Sono certamente ricavati da una matrice naturale (vegetale o animale) e non vengono creati in laboratorio, però subiscono comunque un processo di trasformazione, chimica o galenica. Il termine "nativi" sarebbe più corretto», chiarisce **Stefania Piloni**, ginecologa ed esperta in medicine complementari, che li ha studiati sotto la guida di Marion Gluck, endocrinologa e pioniera delle terapie bioidentiche in Europa.

«Si tratta di **ormoni a tutti gli effetti, non semplici fitoterapici**. Vanno sempre prescritti da un medico, dopo aver effettuato gli esami specifici e in caso di effettiva carenza, e la cura va monitorata». La loro naturalità deriva piuttosto dal fatto che, mentre i cugini di sintesi sono soltanto simili agli ormoni prodotti dal nostro corpo, le molecole dei bioidentici sono in tutto e per tutto uguali a quelle umane. Il loro effetto è meno potente, tant'è che **non sono efficaci come anticoncezionali**, ma proprio questa "debolezza" costituisce il loro punto di forza. **L'organismo li riconosce e dunque li tollera meglio**, senza quegli effetti collaterali che spesso fanno gettare la spugna nel caso delle terapie tradizionali.

«Utilizzare i bioidentici è come entrare nell'acqua senza muoverla troppo», spiega la ginecologa. «Possono **attenuare** per esempio le **vampate** della menopausa, ma non azzerarle. Con il vantaggio che, mentre con la Tos gli estrogeni nel sangue risultano spesso "pompati", con la terapia sostitutiva a base di bioidentici (Bhrt) essi si mantengono sempre entro i limiti della normalità». E dunque, restando all'esempio, non provocano mal di testa, tensioni al seno o gonfiori alle gambe, e non favoriscono la crescita di un eventuale fibroma, che invece regredirà com'è fisiologico in menopausa.

Gli ormoni bioidentici più importanti per la salute femminile sono l'**estriolo**, l'estrogeno che si ricava dalla placenta animale e da alcune piante fitoestrogeniche come la soia e il trifoglio rosso, il **pregnenolone**, il **Dhea** e il **progesterone derivati dalla Dioscorea Villosa** (una patata dell'America Latina) e il **testosterone prodotto a partire dal fiorellino del Tribulus Terrestris**. Oltre che per i disturbi del climaterio, vengono impiegati con successo per **regolarizzare il ciclo, rafforzare la fertilità, rivitalizzare la sessualità e controllare la sindrome premenstruale**. A renderli ancora più accettabili e sicuri, chiarisce **Giuliana Stolfi**, ginecologa e sessuologa, è poi «la **possibilità di modularli** in sinergia tra loro e in modo estremamente personalizzato, grazie ai preparati galenici o alla frequenza d'uso, per ottenere il massimo dei benefici con il minimo dosaggio possibile». Quanto ai rischi, anche se tutto lascia pensare che i bioidentici non stimolino la ghiandola mammaria, mancano studi conclusivi in proposito, perciò al pari delle terapie ormonali tradizionali non vengono **mai prescritti a donne con precedenti di tumore al seno**.