

# VIVERE sani

*e belli*

## **Pentita del ritocco?**

NASO, SENO, LIFTING...  
SE NON SEI CONTENTA  
ECCO COME  
RIMEDIARE

## **I BIOIDENTICI**

Sono gli ormoni senza  
effetti collaterali:  
in menopausa o per  
il ciclo ballerino

**Dormi male?**  
**Porta in tavola  
la cena della  
buonanotte**

## **Lavori alternativi**

VIVERE FACENDO  
COMPERE... VUOI SAPERE  
COME DIVENTARE  
PERSONAL SHOPPER?

**MENTE & CORPO**

# tiroide... *e intestino*

la salute di questa ghiandola può essere legata  
all'apparato digestivo. Scopri come

## **DIETA** *M-plan*

È A BASE DI FUNGHI  
PER PERDERE FINO  
A 3 KG IN 7 GIORNI

## **ALLENAMENTO OK!**

Non commettere  
errori, con  
i consigli del  
medico dello sport

## **Alzheimer**

PER RALLENTARE  
IL DECLINO, OGGI  
C'È LA TERAPIA  
MULTIMODALE

## **ZUCCA**

Non solo per  
Halloween: come  
cucinarla dolce  
o salata



Quando l'equilibrio viene meno a causa dell'età o per una malattia si può ricorrere a preparati naturali, che non presentano i rischi e gli effetti collaterali dei prodotti di sintesi

# Ormoni?

## SOLO SE BIOIDENTICI

**S**intomi della menopausa, sindrome premestruale, mestruazioni assenti o abbondanti, ma anche stanchezza e calo del desiderio sessuale possono essere causati da uno squilibrio ormonale. Ma il ricorso a una terapia ormonale può causare effetti collaterali, come irritabilità, sbalzi d'umore, ritenzione idrica, sovrappeso. L'alternativa dolce è rappresentata dagli ormoni bioidentici. Vediamo cosa sono e come funzionano.

### LA SCOPERTA NEGLI USA

La terapia a base di ormoni bioidentici è nata negli Stati Uniti una decina di anni fa, in seguito ad alcune ricerche che avevano messo in evidenza i rischi potenziali della terapia ormonale sostitutiva usata dalle donne in menopausa, come un maggior rischio di tumore al seno o di trombosi.

- ★ Per questo, si sono cercate alternative. Sono stati così scoperti gli ormoni bioidentici, riproducibili in laboratorio attraverso l'ingegneria biochimica. Si usano, per regolare il ciclo, rinforzare la fertilità, attenuare le vampate e migliorare il desiderio.
- ★ In Italia, gli ormoni bioidentici si trovano, per la maggior parte, sotto forma di preparazione galenica, prodotta dal farmacista su presentazione di ricetta medica.

### L'estriolo PER LA MENOPAUSA

È un ormone prodotto dalla placenta durante il periodo della gravidanza.

- ★ Il bioidentico viene prescritto per alleviare i sintomi della menopausa. Si ricava dalla placenta animale e da alcune piante fitoestrogeniche, come la soia e il trifoglio rosso. Si applica sotto forma di crema su ventre, braccia e gambe, oppure, sotto forma di gel nell'area genitale per contrastare il calo di desiderio e la secchezza vaginale.

### Il progesterone PER UN CICLO REGOLARE

È il principale ormone riproduttivo femminile, bilancia gli estrogeni e rende regolare il ciclo. Una sua carenza provoca sindrome premestruale, alterazioni del ritmo e della quantità del flusso mestruale, gonfiore in premenopausa.

- ★ Il bioidentico si ottiene dalla pianta *Dioscorea villosa*, spesso associata a un fitoestrogeno in caso di sindrome premestruale, di ritenzione idrica, in premenopausa, e di endometriosi.

### Il testosterone PER IL CALO DI DESIDERIO

L'ormone maschile per eccellenza viene prodotto in misura minore anche dalle donne. In menopausa, la sua diminuzione è responsabile del calo del desiderio sessuale e della difficoltà ad avere rapporti con il partner.

- ★ La base naturale per la realizzazione del testosterone bioidentico è la *Tribulus terrestris*, una pianta mediterranea.

### Il Dhea SE SI CERCA UN BEBÈ

Il nome per esteso di questo ormone è deidroepiandrosterone. Viene prodotto dal surrene ed è quello steroideo più abbondante nel corpo umano. Stimola e regola la produzione degli altri ormoni endogeni. Una carenza può causare calo del desiderio sessuale, stanchezza, calo dell'umore.

- ★ Il bioidentico può essere ricavato dalla *Dioscorea villosa* e si usa per contrastare i disturbi legati alla menopausa, per riaccendere il desiderio o stimolare la produzione di altri ormoni nel caso si cerchi un bambino, anche durante la fecondazione assistita.
- ★ Si usa anche il KetoDhea, un metabolita naturale del Dhea che non si converte in estrogeni e che è giudicato il miglior bioidentico per chi ha subito interventi senologici o con familiarità per il tumore al seno.

### Il pregnenolone PER LA SINDROME PREMESTRUALE

È il precursore degli ormoni sessuali (estrogeni e testosterone), del Dhea e degli ormoni dello stress (cortisolo e ormoni surrenali). A seconda della necessità dell'organismo, viene trasformato in Dhea o in progesterone. Il suo calo può causare sindrome premestruale e disturbi legati alla menopausa.

- ★ Il pregnenolone bioidentico, spesso associato al Dhea e ricavato dalla *Dioscorea villosa*, favorisce il benessere in caso di stress e sindrome premestruale, combatte l'insonnia e il calo di desiderio, riduce il grasso viscerale che in menopausa tende ad appesantire il girovita.

### AZZERANO GLI EFFETTI INDESIDERATI

«Gli ormoni bioidentici sono uguali a quelli che la persona produce nel corso della vita» spiega la dottoressa Stefania Piloni, specialista in ostetricia e ginecologia e docente di Medicina naturale e complementare all'università di Milano.

- ★ «L'organismo li riconosce come "propri", azzerando gli effetti collaterali che possono verificarsi nelle cure tradizionali. In queste ultime, sono impiegati ormoni di sintesi, simili, ma non identici a quelli umani. Nella terapia ormonale sostitutiva in menopausa, si usano ormoni di sintesi che hanno origine da una traccia equina» aggiunge.

→ I FITOESTROGENI SONO QUASI SEMPRE ACCOMPAGNATI DAI FITOPROGESTINICI

### I fitormoni? Non sono la stessa cosa

«I fitoestrogeni, come soia, semi di lino, trifoglio rosso, luppolo, salvia ed eleuterococco non sono bioidentici» dice l'esperta. «Da questi si possono produrre in laboratorio ormoni bioidentici». Sono uniti ai fitoprogestinici, perché in natura estrogeni e progesterone sono associati. Le piante di riferimento sono agnocasto e *Dioscorea villosa*.

DOPAMINE

OH

SEROTONINA

EPINE



## Gli esami da fare prima di iniziare

Prima di indicare qualsiasi tipo di cura, il medico prescrive alla donna una serie di esami, per avere **un quadro completo** delle sue condizioni. Vediamo quali sono.

### IL DOSAGGIO ORMONALE

È un prelievo di sangue che analizza la **concentrazione degli ormoni**. Un eventuale squilibrio può segnalare un problema delle ghiandole che li producono.

\* L'esame valuta gli **ormoni Fsh e Lh prodotti dall'ipofisi**, la ghiandola situata alla base del cranio da cui partono tutti gli input per la produzione degli altri ormoni.

Serve, inoltre, a **verificare i livelli di estrogeni e di progesterone**, per conoscere l'attività delle ovaie.

\* Il dosaggio ormonale, poi, viene ripetuto una volta all'anno.

**LH**

È UN ORMONE  
PRODOTTO DALL'IPOFISI

## Come si usano? In capsule, crema o gel

La crema **mantiene la pelle morbida ed elastica**, specie in menopausa, quando la cute tende a seccarsi e a essere meno tonica. Il **testosterone** bioidentico è prodotto in gel, da applicare nell'area clitoridea. Il **Dhea** si può usare in capsule o crema vaginale per mantenere la vagina più giovane e sensibile.

### LE ALTRE ANALISI

Si misurano i livelli di questi ormoni e dell'insulina per verificare la **funzionalità della tiroide**; sono alla base del metabolismo ormonale di ogni persona, soprattutto per la regolazione del peso corporeo e dell'energia.

\* Vengono dosati anche **il Dhea e il cortisolo**, gli ormoni prodotti dal surrene, che influenzano la funzionalità delle ovaie. Quando questi si abbassano, la donna si sente stanca; ciò avviene normalmente in menopausa, ma questa "stanchezza surrenalica" può sopraggiungere anche nelle donne in età fertile che sono sottoposte a una vita stressante.

\* Infine, vengono monitorati **i livelli di prolattina e di vitamina D**, che è considerata un pro-ormone.

## La cura è personalizzata

A seconda dei risultati degli esami, il ginecologo propone una terapia personalizzata, per **compensare eventuali carenze o eccessi** nel quadro ormonale e ristabilire l'equilibrio.

\* La terapia con gli ormoni bioidentici viene **modulata in base al sistema ormonale** della persona e cambia insieme alle esigenze dell'organismo.

### QUALI VANTAGGI

Gli ormoni bioidentici possono essere usati per molto tempo **senza effetti collaterali**. I composti ormonali di sintesi tradizionali sollecitano mammella ed endometrio, aumentando il rischio di tumori.

\* Al contrario, i bioidentici sono poco attivi su queste parti, ma dispensano gli stessi benefici sugli organi che diminuiscono la loro funzionalità a causa di un deficit ormonale, come pelle, ossa, cervello, vagina e sistema cardiovascolare.

\* I bioidentici possono essere usati da tutte le **persone che hanno già sperimentato i contraccettivi** per disturbi legati al ciclo mestruale, ma non si sono trovate bene a causa degli effetti collaterali, come sbalzi d'umore e aumento di peso.

*Servizio di Manuela Fiorini.  
Con la consulenza della dottoressa Stefania Piloni, medico chirurgo specialista in Ostetricia e ginecologia e docente di Medicina naturale e Medicina complementare all'università degli Studi di Milano.*

→ ANCHE SE È NATURALE, QUESTA TERAPIA

VA SEGUITA SOTTO STRETTO CONTROLLO MEDICO