

di STEFANIA PILONI

ANTIDEPRESSIVI E SESSUALITÀ

Se aiutare l'umore spegne l'eros

Gentile dottoressa, da un paio di mesi sto seguendo una terapia con antidepressivi, e ho gradualmente perso il desiderio di fare l'amore con il mio ragazzo. Mi era stato detto che era uno tra i possibili effetti collaterali, ma non immaginavo un simile cambiamento. Non voglio rinunciare alla terapia, che mi sta aiutando moltissimo, ma mi rendo conto che questa difficoltà va affrontata. Cosa consiglia? *Grazie, Elisabetta*

“Affrontare con il ginecologo il tema del piacere sessuale è ancora un tabù da superare”

Cara Elisabetta, molte donne che chiedono di essere sostenute nel tono dell'umore si imbattono nell'effetto collaterale dei farmaci e sperimentano un calo della libido: alla sera, per esempio, preferiscono un sonno ristoratore rispetto al sesso con il proprio partner. Ma ogni situazione è diversa, e dunque la strategia più corretta è indagare, fare un semplice prelievo di sangue e valutare il livello degli ormoni. Gli esami ematici che studiano il quadro ormonale si focalizzano su quelli prodotti da ovaie e da surrene, ma anche sugli ormoni prodotti dal cervello: dhea, testosterone, estrogeni, prolattina, cortisolo e tiroide sono i grandi artefici di una sessualità potente.

Spesso, le analisi mostrano che è in calo il testosterone, l'ormone scintilla del desiderio. La mia scelta terapeutica, quindi, ricade di solito sulla crema al testosterone vegetale, da applicare sull'area clitoridea. In particolare, questa crema esiste anche in formula "green", perché il testosterone è estratto da una pianta che si chiama *Tribulus terrestris*. Le donne italiane amano molto i rimedi naturali e certamente preferiscono una crema da applicare a livello vaginale rispetto all'utilizzo di ormoni di sintesi. Il *Tribulus* può essere usato anche in estratto secco, dunque in comode compresse che si prendono per bocca, un confetto alla sera prima di cena. Parlare con il proprio ginecologo della sfera affettiva e sessuale è un ambito delicato, ma certamente necessario, poiché si tratta del medico più preparato per sostenere la donna in questo tipo di consulenza. Ogni ginecologo si occupa di medicina del piacere, e non solo di medicina del dolore. La ginecologia si completa nella sessuologia: questo significa davvero stare accanto alle donne nella nuova medicina di genere.



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

A dieta in accordo con il ciclo

Gentile dottoressa, è vero che è possibile perdere peso semplicemente adattando l'alimentazione alle diverse fasi del ciclo? Ho letto di una vera e propria dieta che segue le variazioni ormonali e nell'appetito, cambiando menu nei 28 giorni. Funziona davvero? *Grazie, Lucia*

Cara Lucia, il ciclo mestruale è alla base del metabolismo della fertilità, dunque è certamente possibile sfruttare al meglio le fasi mestruali per ottenere successo dalla dieta. Durante la mestruazione, è meglio utilizzare alimenti che fluidificano il sangue mestruale, così queste sono meno dolorose, e cibi che contengono ferro, per bilanciare l'anemia e la debolezza da ciclo. Tutta la frutta è consigliata, soprattutto l'ananas, che contiene bromelina e ha un effetto antinfiammatorio. Per il ferro, è perfetto il consumo di proteine della carne, mentre i legumi sono perfetti per le donne vegetariane. Dopo il ciclo inizia la fase follicolare, in cui la donna prepara l'ovulazione: sono da prediligere le verdure amare, come i carciofi, il radicchio, la rucola. Meglio invece evitare i lieviti, che rischiano di gonfiare troppo il ventre, ma il lievito madre è sempre il benvenuto. Le uova sono le proteine migliori in questa fase, meglio se in camicia e comunque evitando il burro nella padella: l'olio di oliva è sempre da prediligere. La fase ovulatoria è quella mediana, ed è intorno al quattordicesimo giorno del ciclo: la donna è pienamente fertile, il metabolismo è all'apice. In questa fase ci si può concedere un dolce, un po' di cioccolato, qualche golosità. Il pesce è perfetto, perché gli omega fanno molto bene alla fertilità, e il salmone, in particolare, è prezioso, ricco di omega 3. Ma tutti i pesci azzurri sono da preferire in questo momento del ciclo, anche pesce spada e tonno. Per le vegetariane, sfruttiamo gli omega dei semi, soprattutto quelli di lino. L'ultima fase del ciclo è quella cosiddetta "luteale", connotata da ritenzione idrica e da aumento di peso: la mestruazione si sta formando e la donna vive la fase di umore difficile della sindrome premestruale. Meglio usare poco sale nei condimenti, evitare latticini e formaggi. Ottime invece tutte le verdure lessate, soprattutto broccoli e cavoli, molto preziosi anche nei giorni del ciclo, perché regolano il sanguinamento dei cicli abbondanti. Infine, nei giorni appena prima della mestruazione, sarà utile prediligere cibi ricchi di magnesio, come mandorle e noci. È il momento per giocare il bonus di un pezzettino di cioccolato fondente, per bilanciare la serotonina e accontentare il palato. Poi arriva il ciclo e... tutto ricomincia!