



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

Terapie naturali per la sindrome premestruale

Più serena prima del ciclo con ormoni e integratori

Mal di testa, dolori all'addome e nervosismo possono peggiorare quando si avvicina la menopausa. Per placarli ci sono magnesio, erbe e farmaci

Gentile dottoressa,

ho 43 anni e sono mamma di due bambini. Ho sempre sofferto di sindrome premestruale, ma negli ultimi anni si è accentuata con coliche, nausea, forti mal di testa che iniziano già una settimana dopo la fine del ciclo precedente e durano una decina di giorni. Da un anno, il mio ciclo si è ridotto a 21 giorni, è abbondante e causa anemia, dunque da sei mesi ho messo la spirale. Prendo il magnesio e infatti l'irritabilità, il nervosismo e l'umore nero tipici del periodo premestruale si sono attenuati, ma i dolori pelvici e intestinali rimangono. La visita ginecologica non ha riscontrato niente di irregolare, a eccezione di un polipo, che ho già tolto. Cosa mi consiglia? Grazie, **Silvia**

Cara Silvia,

la sindrome premestruale dipende da una mancanza di equilibrio del progesterone. Questo ormone è il più importante nella seconda fase del ciclo, cioè dall'ovulazione alla successiva mestruazione. I suoi valori, infatti, subiscono importanti cambiamenti con l'età, soprattutto dopo i 43-45 anni, e ancor più nella fase che precede la menopausa, a partire dai 47-48 anni. Il progesterone è importante nella fase fertile, perché favorisce la gravidanza dopo l'ovula-

zione. Ma quando la donna esce dall'età fertile, la sua produzione diventa tipicamente disarmonica, discontinua, insufficiente. La visita ginecologica, nel tuo caso, ha confermato questo deficit di progesterone: il polipo, infatti, è proprio una manifestazione di progesterone basso, esattamente come potrebbero esserlo altre formazioni, come i fibromi e miomi uterini.

La prima cosa da fare è misurare i livelli di progesterone nel sangue intorno al ventesimo giorno del ciclo. In questo semplice prelievo di sangue dovranno essere rilevati anche prolattina e ormoni tiroidei. In base al loro grado di alterazione, si potrà scegliere in che modo alimentare il progesterone.

L'ideale è ricorrere al progesterone bioidentico, ottenuto dalla *Dioscorea villosa*, un tubero vegetale che cresce sotto terra e che rappresenta la pianta più indicata per sostenere la funzione di questo ormone. Una seconda pianta progestinica, dall'effetto più lieve rispetto alla *Dioscorea*, è l'*Agnocasto*, ottimo regolatore della sindrome premestruale. Il farmaco più importante è invece il *Pregnenolone*, che si utilizza in compresse e che modera i sintomi della sindrome premestruale. Il dosaggio dipende dai livelli di progesterone nel sangue.

Tutti questi prodotti vanno sempre presi nella fase premestruale, per almeno 8-10 giorni. Il

magnesio, invece, ottimo per modulare gli sbalzi umorali che precedono il ciclo, andrebbe preso quotidianamente.