ARRIVA LA MENOPAUSA

Ormoni sì o no?

Nel dubbio, meglio

La terapia sostitutiva non è obbligatoria per tutte e si può evitare. Ma se i distu

A CURA DELLA DOTTORESSA **STEFANIA PILONI**, GINECOLOGA E OMEOPATA PRESSO L'AMBULATORIO DI MEDICINA NATURALE PER LA DONNA ALL'OSPEDALE S. RAFFAELE RESNATI DI MILANO; DOCENTE DI FITOTERAPIA ALL'UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO

Solo quando il ciclo scompare per dodici mesi consecutivi, e il dosaggio ormonale conferma che le ovaie hanno smesso di produrre estrogeni e progesterone, si può avere la certezza di essere entrate in menopausa. In questa fase, sono molte le donne che richiedono al ginecologo la terapia ormonale sostitutiva che, se utilizzata correttamente, aiuta a tenere sotto controllo i tipici disturbi che compaiono in questo periodo. In realtà, gli stravolgimenti ormonali che segnano il termine dell'età fertile della donna iniziano già durante il climaterio, cioè quel periodo che va indicativamente dai 45 ai 50 anni. In questi pochi anni le mestruazioni si fanno sempre più irregolari, gli estrogeni e il progesterone calano in modo sempre più consistente fino alla totale inattività delle ovaie, e il metabolismo rallenta. A questo punto, prendere gli ormoni di sintesi è indispensabile?

La regola: mai più di 5 anni

Recenti ricerche americane hanno accusato la terapia sostitutiva di provocare danni al cuore e di incrementare il rischio di tumore alla mammella. I dati degli studi, però, analizzati dagli specialisti italiani e confrontati sul campione nazionale, hanno fatto emergere alcune diversità sostanziali: il metodo di somministrazione, il dosaggio, i tempi della cura e l'età delle pazienti di cui si è tenuto conto nelle ricerche statunitensi non coincidevano con la linea terapeutica italiana, che predilige dosaggi leggeri e un tempo di cura di circa 5 anni dalla totale scomparsa del mestruo. La terapia ormonale sostitutiva, quindi,

naturali

no debilitanti, si può optare per i fitoestrogeni

non va demonizzata, ma bisogna avere l'accortezza di personalizzare la cura e di evitare periodi d'assunzione troppo lunghi.

La cura va personalizzata

Non tutte le donne hanno necessità di assumere ormoni di sintesi per mitigare i disturbi della menopausa. Il cambiamento del quadro ormonale può determinare qualche problema di circolazione o a carico del sistema nervoso, ma un intervento mirato di riequilibrio che adatti l'organismo al nuovo stato è la via che permette di vivere serenamente l'età matura.

Va poi considerato che i disturbi provocati dalla menopausa sono molto diversi fra loro; estrogeni e progesterone subiscono un importante calo, ma i recettori di questi due ormoni sono presenti in quasi tutti gli organi, che ne risentono con alterazioni del loro funzionamento: ecco perché compaiono le vampate, l'insonnia, l'invecchiamento della pelle e dei tessuti e gli scompensi cardiovascolari. In passato si credeva nell'utilità di una terapia ormonale uguale per tutte. Oggi, dopo numerosi studi al riguardo, gli specialisti affermano con forza che in un ambito così delicato come la menopausa, l'equilibrio e il benessere della persona arrivano soprattutto da una miscela studiata ad hoc per ogni donna. Quindi il ginecologo, nel prescrivere la terapia, dovrà tenere in considerazione se la paziente deve solo attenuare dei sintomi, oppure correre ai ripari contrastando veri propri rischi per la salute. Non ultimo, la terapia ormonale sostitutiva va usata con cautela in età avanzata ed è sconsigliata in presenza di fattori di rischio (recidive di tumore alla mammella, fibromi all'utero e patologie cardiovascolari).

Il rischio di tumore al seno si abbassa

L'abbinamento di ormoni progestinici ed estrogeni sembra sia la causa dell'aumento delle probabilità di ammalarsi di tumore al seno: non corrono rischi quindi le donne che assumono solo gli estrogeni, ma questo è possibile solo per chi ha subito l'asportazione dell'utero. Negli altri casi, se il trattamento con terapia ormonale sostitutiva, composta da estrogeni e progestinici, non supera i 5 anni, il rapporto con il possibile aumento di rischio è basso. È invece registrabile un aumento di probabilità per chi segue terapie lunghe 10-15 anni, comunque sconsigliate.

I vantaggi degli estratti verdi

Molte donne oggi preferiscono alla terapia sostitutiva le cure dolci: o perché per motivi di salute non possono assumere ormoni di sintesi, o perché, anche dopo i 5 anni di terapia ormonale sostitutiva, vogliono continuare a sentirsi bene. Il mix tra rimedi omeopatici e derivati delle piante offre un'ottima varietà terapeutica: per definire la cura, è però necessario rivolgersi a uno specialista capace di valutare non solo i sintomi tradizionali, ma anche gli stati d'animo, cardini della scelta terapeutica in omeopatia. Una grande risorsa per contrastare i disturbi della menopausa è rappresentata dai fitoestrogeni. Sono composti vegetali, simili per struttura chimica agli estrogeni umani, ma con un'azione più debole.

GLI ORMONI BIOIDENTICI sono la vera alternativa alla terapia sostitutiva

La terapia ormonale sostitutiva crea rapidamente uno stato di profondo benessere poiché risolve in meno di un mese tutti i sintomi legati alla menopausa.

Il problema, però, è che questa terapia viene utilizzata per circa 5 anni e, alla sua sospensione, tutti i sintomi della menopausa si ripresentano. Dunque, se una donna è andata in menopausa a 50 anni e ha seguito una terapia ormonale sostitutiva per il classico quinquennio, si ritroverà a 55 anni di nuovo in preda a vampate, gonfiore, insonnia ecc. Potremmo quindi dire che la terapia ormonale sostitutiva non è una soluzione duratura.

Integra la tua dieta con i cibi più ricchi di estrogeni bio

I fitoestrogeni si dividono in tre gruppi principali: gli isoflavoni, i lignani e i cumestani. Gli isoflavoni sono contenuti nei legumi (lenticchie, fagioli, piselli e in particolare nella soia). I lignani sono invece contenuti nella buccia dei cereali (grano, frumento, orzo, riso, segale, semi di lino), nella frutta, nella verdura e negli oli vegetali, incluso l'olio di oliva. I cumestani infine sono contenuti soprattutto nei germogli. Oltre a integrare questi cibi nella dieta, per assumere la giusta quantità di principi attivi è utile ricorrere a degli integratori.

Hanno anche effetti antiage

Un'alternativa molto valida è la terapia sostitutiva con ormoni bioidentici (BHRT), e cioè ormoni biologici identici in tutto e per tutto agli ormoni naturalmente prodotti dal corpo femminile. Il più importante degli ormoni bioidentici è il DHEA, ottimo antiaging, che rende le donne meno stanche, aumenta il desiderio sessuale, stimola il metabolismo basale, rinfranca l'umore e mitiga le vampate. Il progesterone naturale è ottenuto da una pianta tropicale, la Dioscorea villosa, o Wild Yam, un tubero ricco di diosgenina, un precursore del progesterone. L'estriolo utilizzato nella BHRT è più debole dell'estradiolo della terapia sostitutiva classica, e si può usare come crema transtermica e anche in gel vaginale.

La terapia con ormoni bioidentici ha una precisa strategia: utilizzare ormoni di origine naturale, che il corpo stesso può

Come si utilizzano

In compresse o in crema

Gli ormoni bioidentici si usano in compresse o come creme da spalmare sul corpo. La dose va decisa dal medico in base agli esami della paziente e in base al peso corporeo. Le compresse si assumono una volta al dì con acqua, la crema si applica una volta al dì nelle zone del corpo dove la pelle è sottile, ad esempio nell'area interna degli arti superiori o sul ventre, nella zona delle ovaie. Gli ormoni bioidentici non hanno un limite di assunzione: ad esempio il DHEA in compresse potrebbe essere usato per tutta la vita. Anche l'estriolo si può assumere a lungo: applicato come gel vaginale, crea un ottimo trofismo delle mucose e garantisce una sessualità bella e intensa.

produrre o che si trovano in natura in estratti vegetali. Per questo motivo, ad esempio, si utilizza l'estriolo e non l'estradiolo (ormone della classica terapia sostitutiva di sintesi): l'estriolo è infatti prodotto dal corpo della donna in gravidanza, dalla placenta stessa. Pertanto ogni donna l'ha incontrato durante la maternità, che infatti è un evento protettivo sulla vita femminile e anche sulla mammella. L'estriolo in Italia è in commercio nelle forme per applicazione vaginale, ma si può utilizzare anche come crema corpo oppure in compresse. L'estriolo dunque è di estrazione placentare, mentre l'estradiolo è di sintesi. Il corpo femminile riconosce l'estriolo come naturale, e questo esempio vale anche per gli altri bioidentici; la loro formula è identica a quella che naturalmente il corpo sa produrre, non è un artefatto chimico che assomiglia all'originale: è l'originale.

Puoi assumerli senza rischi dall'inizio della menopausa e continuare anche per tutta la vita

Estratti di soia e Dioscorea sono i tuoi migliori alleati

La soia, ma anche il trifoglio, sono tra i vegetali più ricchi di fitoestrogeni: capaci di proteggere dalla comparsa di tumore al seno quando la donna è in età fertile, sono un toccasana in menopausa. Proprio come nella terapia ormonale sostitutiva, se la donna assume un integratore di fitoestrogeni, per ottenere un buon equilibrio è opportuno abbinare anche un fitoprogestinico. Quest'ultimo viene ricavato (come già indicato) dalla Dioscorea, prescritta in crema da spalmare ogni giorno sul corpo.

L'integratore per le vampate

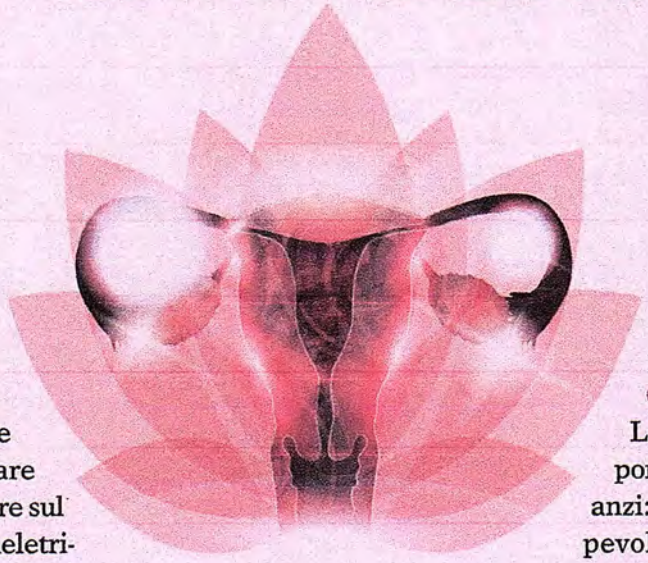
Prova il magico polline svedese!

Le vampate sono causate anche da una minore attività del metabolismo della serotonina, il neurotrasmettitore del buonumore. Il polline svedese è un buon alleato perché interviene proprio sul recettore MU della serotonina: contrasta le vampate (anche notturne), riduce le sudorazioni improvvise e favorisce la serenità. Non è un fitoestrogeno e non contiene allergeni. Se ne assume una capsula prima di colazione anche per lunghi periodi, e comunque finché sono presenti le vampate.

Per gli sbalzi d'umore prendi Sepia, Lachesis e Nux vomica

Contro i disturbi dell'umore e la tendenza ad essere depresse e malinconiche, il medicinale omeopatico indicato è Sepia.
Per sbloccare invece una situazione di apatia e scarsità di energia, è opportuno affidarsi a Nux vomica. Se la mancanza delle mestruazioni crea senso di inadeguatezza, tanto da influire sul sistema nervoso, con sintomi come le vampate, Lachesis è il rimedio omeopatico più adatto. La provenienza è inquietante, ma l'efficacia è assicurata: Lachesis infatti, deriva dal veleno di un serpente che vive in America. La dose standard dei rimedi, tutti da assumere alla 5 CH, è di 5 granuli prima di colazione e cena. La posologia può essere aumentata a giudizio del medico.

Anche dopo i 60 anni puoi sfruttare il tuo "tesoro" di ESTROGENI



Modificare il proprio stile di vita è l'arma più potente che ogni donna possiede per assecondare i cambiamenti della menopausa ed evitare che essa si traduca, per esempio, in aumento di peso, che sarà sempre più difficile da smaltire con l'avanzare dell'età e tenderà a gravare sul cuore e sulla struttura scheletrica. Dopo i 60 anni e anche oltre, tuttavia, le ovaie continuano a secernere una piccola quota di estrogeni e di idrogesterone, ormoni importanti per la salute del cervello e per la memoria, per la funzionalità del metabolismo, per la tonicità della pelle e per la tenuta delle ossa. Ecco perché, anche quando sei in post menopausa, non devi mai dimenticarti delle tue ovaie ma devi aiutarle ancora a sintetizzare le sostanze fondamentali per il tuo benessere. Anche se in precedenza non hai fatto cure.

Ora sei una donna drago

La fine dell'età fertile non porta solo elementi negativi, anzi: ci sono maggiori consapevolezza e maturità. Non a caso i cinesi considerano la donna in menopausa una "donna drago": più potente, più attenta a se stessa, più capace di farsi rispettare. Anche più attraente. Alcune persone dopo

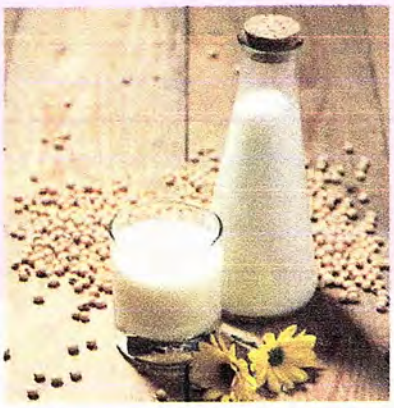
Non è mai troppo tardi per prendere gli ormoni naturali: fanno bene alla memoria, alle ossa e al cuore

Grazie all'estratto di agnocasto sostieni la funzione ovarica

Anche dopo i 60 anni è quindi utile proseguire con l'assunzione di ormoni verdi, anche se in precedenza non hai mai seguito nessuna terapia sostitutiva, di nessun tipo. Oltre alla Dioscorea villosa, un'altra integrazione utile è quella di progesterone naturale, che allevia i disturbi più fastidiosi della menopausa e che trovi in piante come l'agnocasto (Vitex agnus castus), usato da secoli nella medicina cinese. Ottimo regolatore dell'equilibrio neuroendocrino, l'agnocasto esplica la sua azione a livello dell'ipofisi. La modulazione della produzione ormonale produce uno stato di benessere che scioglie la tensione psicofisica, regola il sonno e aumenta l'energia. Ciò che si usa dell'agnocasto per tonificare il sistema neurovegetativo sono i semi: contengono flavonoidi, terpeni e un principio amaro, la castina, che ha virtù calmanti e riequilibranti.

Per una cura efficace, bevine 30 gocce 3 volte al giorno, per cicli di 1-2 mesi, eventualmente ripetibili.

la menopausa manifestano lati del carattere prima tenuti a freno, come una certa aggressività, che non va vista come un tratto da correggere: potrebbe essere un'arma in più per seguire i propri reali desideri. Anche dal punto di vista della sessualità occorre ribadire che ogni donna è un mondo a sé. Non tutte accusano un calo della libido: alcune vengono disinibite dalla fine delle mestruazioni, soprattutto se dolorose. E con l'avvento dell'età matura scoprono aspetti dell'eros che in precedenza non erano stati neppure esplorati... O



Con tè verde e cimicifuga eviti cellulite e chili in più

Il tè verde, da bere come infuso, è un ottimo rimedio contro il sovrappeso. Ma un buon aiuto arriva anche dall'associazione degli isoflavoni della soia con la cimicifuga, efficace per mitigare ansia, spossatezza, gonfiore alle gambe e dolori, e che aiuta anche a bruciare il grasso su pancia, fianchi e braccia. Richiedi in farmacia un integratore a base di soia e cimicifuga e assumine una compressa al dì la mattina a colazione per 2 mesi, sospendi 2 mesi e poi puoi ripetere il ciclo.

Per prevenire l'osteoporosi ti serve il trifoglio rosso

Il trifoglio rosso è considerato uno dei rimedi più efficaci per mitigare i sintomi della menopausa. Il suo punto di forza sono gli isoflavoni - degli estrogeni naturali che, oltre a mitigare i sintomi menopausali ancora presenti, sono un ottimo preventivo per l'osteoporosi. Alcuni studi hanno evidenziato come questa piantina riduca la depressione associata alla menopausa in una percentuale altissima di casi testati. La dosa media giornaliera è di circa 1-3 grammi, una compressa al dì anche per lunghi periodi.

Contro l'insonnia ti aiuta il magnesio

Ovunque c'è stress, tensione muscolare, ansia e agitazione, non deve mancare il magnesio. È uno dei minerali più importanti per la salute del nostro organismo in quanto è collegato a un'infinità di reazioni chimiche. Inoltre svolge un effetto calmante sul sistema nervoso, migliorando notevolmente il tono dell'umore. Si prende la mattina e di nuovo la sera, in bustine o compresse da sciogliere in acqua preferibilmente tiepida.

30 minuti di movimento, meglio all'aria aperta!

In menopausa, 15/30 minuti di esercizio fisico al giorno rappresentano un valido ostacolo all'osteoporosi (specie se l'attività viene svolta all'aria aperta), e hanno azione benefica anche sulla depressione e sull'insonnia. Da non sottovalutare una costante attività sessuale (vedi anche il servizio a pag. 46). Durante il rapporto l'organismo produce l'ossitocina, un ormone che contribuisce a mantenere toniche le pareti della vagina. Se l'impedimento ai rapporti con il partner è una fastidiosa secchezza vaginale, una cura a base di fitoestrogeni, da applicare localmente, può essere la soluzione per migliorare la tua vita sessuale.