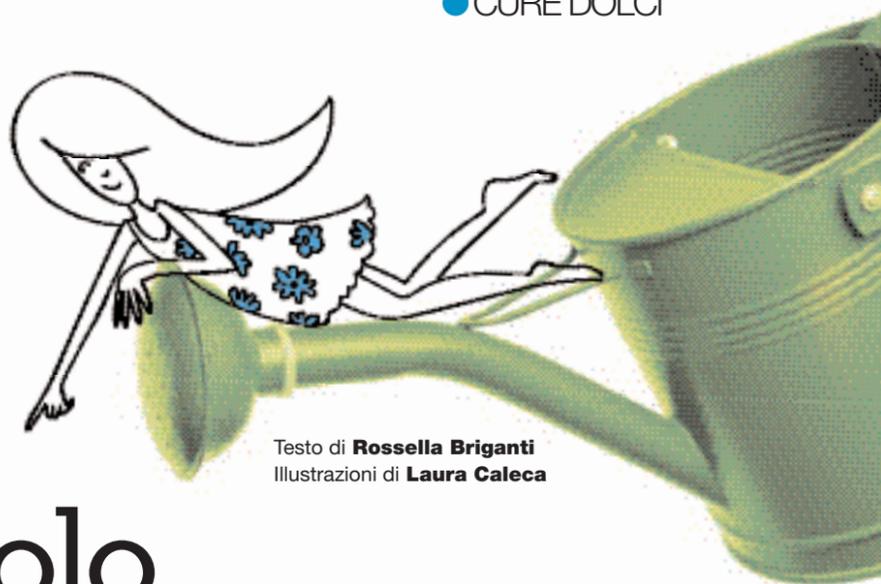


Per riequilibrare i tuoi sbalzi ormonali ti hanno prescritto una cura con i farmaci, ma tu vorresti un'alternativa verde. Ritrova l'armonia perduta con gli *ormoni bioidentici* (uguali ai tuoi) ricavati dalla soia e dalla patata dolce. O con l'aiuto di piante ricche di fitocomplessi "dolci", ma ugualmente efficaci



Testo di **Rossella Briganti**
Illustrazioni di **Laura Caleca**

Scelgo solo ormoni BIO

Prolattina alta

Hai il seno gonfio con piccole "perdite" di latte

Non sei in dolce attesa, ma hai il seno molto teso e, a volte, noti dai capezzoli delle piccole secrezioni biancastre? Oppure ti senti incredibilmente stanca, hai il ciclo irregolare o del tutto assente (*amenorrea*) e fatichi a restare incinta? Fatti prescrivere subito un dosaggio ormonale (basta un prelievo di sangue, in qualsiasi giorno del ciclo) che misuri i livelli di *prolattina*. «L'iper-

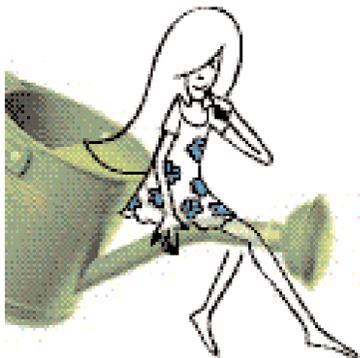
prolattinemia si riscontra nelle donne sottoposte a grandi stress fisici (troppo sport o un lavoro fisicamente pesante), che mangiano poco e male e che non dormono un numero di ore adeguato», spiega Cristina Maggioni, ricercatrice in ostetricia e ginecologia all'Università di Milano e docente di fitoterapia all'Università di Parigi. «La prolattina si misura al mattino, dopo un'abbondante colazione e dopo aver riposato bene. Poiché il picco di secrezione è notturno, il valore mattutino va calcolato doppio. Inoltre, è bene completare il dosaggio ormonale con un'ecografia transvaginale che evidenzia spesso un

ovaio policistico, con tanti follicoli che non maturano e che possono formare delle cisti».

Curati con i fitormoni Prima di giocare la carta dei farmaci *antiprolattinici*, occorre cambiare stile di vita: mangiare di più (soprattutto cibi proteici), dormire otto ore e ridurre gli stress fisici. «Un valido aiuto viene dall'*agnocasto*, pianta appartenente alla famiglia delle *Verbenaceae* i cui ormoni vegetali agiscono sull'ipofisi, la "centralina" del cervello che regola la secrezione di *prolattina*», prosegue la dottoressa Maggioni. «Si prescrive in fiale o compresse di estratto secco titolato,

segue>





per periodi che variano da caso a caso. Se la donna si "mette in riga", mangiando e riposandosi di più, può bastare la cura di un mese.

L'aiutino bio in più «Poiché la prolattina alta si accompagna spesso a un modesto ipertiroidismo, in associazione all'*agnocasto* si possono prescrivere degli altri fitoterapici, come l'*avena sativa* (in gocce o compresse) in grado di tenere a freno la tiroide», prosegue la Maggioni. «Per ricaricarti di energia, può essere utile anche il *trifoglio*, pianta "ricostituente" ad alto contenuto proteico (20-30 gocce *Tintura Madre* al dì). E se il tuo problema è il sonno? Affidati alle tisane di *passiflora*, *tiglio* ed *escolzia*».

Troppi androgeni

Acne, peluria diffusa, perdita di capelli, ciclo irregolare...

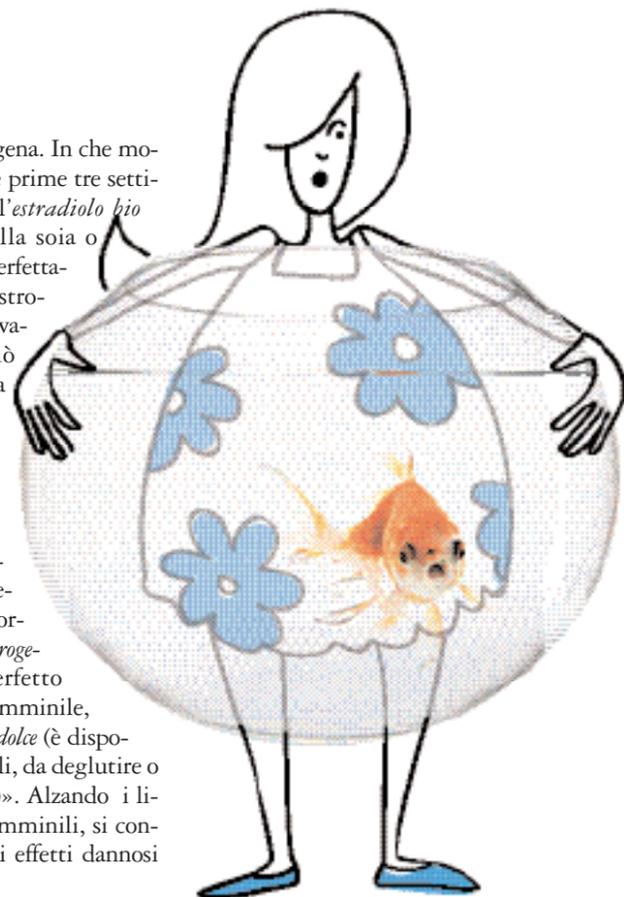
Se ti spuntano i peli anche in zone tradizionalmente maschili (viso, schiena, petto, addome), se in testa hai la "piazza" come tuo papà e se l'acne è il tuo tormentone, cerca di andare a fondo del problema. «La causa della "mascolinizzazione" di una donna è quasi sempre una disfunzione delle ovaie, chiamata *sindrome dell'ovaio policistico*», spiega il dottor Ascanio Polimeni, specialista in endocrinologia e condirettore di *Regenera Research Group* (www.regeneragroup.com). «All'ecografia, le ovaie appaiono costellate da tante piccole cisti che impediscono una regolare ovulazione (molto frequenti i salti di ciclo) e che producono troppi ormoni androgeni.

Curati con gli ormoni bioidentici «In questo caso, si può riequilibrare il rapporto tra gli ormoni in gioco aumentando i livelli di *estrogeni* e di *progesterone*, che ha di per sé un'otti-

ma azione antiandrogena. In che modo? Prendendo, nelle prime tre settimane del ciclo, dell'*estradiolo bio identico*, estratto dalla soia o dalla patata dolce e perfettamente uguale agli estrogeni prodotti dalle ovaie. Ogni donna può scegliere la formula più gradita: gel vaginale, cerotto transdermico, spray sublinguale, crema o gel da spalmare, ogni giorno, a microdosi sui polsi. Da metà ciclo fino al 28° giorno si aggiunge del *progesterone bioidentico*, perfetto facsimile di quello femminile, ricavato dalla *patata dolce* (è disponibile in capsule molli, da deglutire o da inserire in vagina)». Alzando i livelli degli ormoni femminili, si controbilanciano così gli effetti dannosi di quelli maschili.

L'aiutino bio in più. Anche l'autorevole ente statunitense *National Institute of Health* ha riconosciuto il *Saw Palmetto* (nota come *Serenoa Repens* o *Palmetta della Florida*) tra le piante più efficaci e prive di effetti collaterali per tenere a freno gli ormoni maschili. «In modo analogo alla *finasteride* (farmaco antiandrogeno denso di effetti collaterali), apporta un principio, chiamato *beta-sitosterolo*, in grado di bloccare l'enzima che trasforma il *testosterone* in *diidrosterone*. Ovvero la sua parte più "aggressiva", che fa venire l'acne, crescere i peli e cadere i capelli,

LA NATURA è la migliore amica delle donne



causando la temuta *alopecia androgenetica*», spiega il dottor Polimeni. Di solito, il medico esperto in terapie naturali consiglia l'assunzione di 2 compresse da 100 ml di *Saw Palmetto* al dì, per cicli di tre mesi.

Poco progesterone

Hai la sindrome premestruale e il flusso abbondante

Capire se anche tu, come molte donne dopo i 35 anni, hai una carenza di *progesterone* (l'ormone prodotto in seguito all'ovulazione che ha il compito di controbilanciare gli effetti stimolanti degli estrogeni) non è difficile. Il primo campanello d'allarme è la *sindrome premestruale*, con un ventaglio di disturbi molto vario: irritabilità, stanchezza, insonnia, depressione, tensione al seno, ritenzione idrica, aumento di peso e fame nervosa. «Se il progesterone è insufficiente, gli estrogeni hanno campo libero e si viene a creare una situazione di *iperestrogenismo relativo*: gli

estrogeni, pur presentando livelli nella norma, non sono adeguatamente compensati», spiega Polimeni. «Nelle donne in forte sovrappeso, ci può poi essere un *iperestrogenismo assoluto* legato al fatto che il tessuto adiposo è una fabbrica di estrogeni. Questi sfiorano così livelli elevati, col progesterone sempre basso». In questo caso, oltre ai sintomi tipici della *sindrome*, la donna lamenta un flusso mestruale abbondante.

Curati con gli ormoni bio Se le tue ovaie, quanto a progesterone, sono un po' pigre, puoi compensare i deficit organici con quello bioidentico estratto dalla patata dolce. «Copia conforme all'originale, il *progesterone* va assunto dal 16° al 26° giorno del ciclo, nella formula preferita», sostiene Ascanio Polimeni. «In farmacia, sono reperibili capsule molli, da inserire in vagina a da prendere per bocca. Oppure, con la prescrizione medica, si può far preparare dal farmacista un gel al 3 per cento o uno spray sublinguale, pratico da usare perché bastano due erogazioni al giorno (circa 50 mg a spruzzo). Inoltre, rispetto alle capsule, il gel da spalmare sulla cute e lo spray orale hanno il vantaggio di fornire del progesterone puro, che entra subito in circolo saltando il passaggio epatico (cioè il lavoro di trasformazione che il fegato deve fare)».

L'aiutino dolce in più «Contro le carenze croniche di progesterone è bene assumere degli integratori a base di olio di pesce», aggiunge la Maggioni. «Gli *Omega 3* forniscono al fegato e alle ovaie i "mattoncini" coi quali costruire l'ormone. Un'azione progesterone-simile ha anche la *dioscorea villosa* (20 gocce di tintura madre al giorno) i cui fitormoni mimano quelli femminili. In caso di forte esaurimento psicofisico, con salti del ciclo e spotting, meglio ancora 30 gocce al dì di tintura madre di *achillea millefolium*».

Pochi estrogeni

Flusso scarso, pelle e capelli secchi, seno piccolo, libido a zero

Fai parte di quel club di superpalestrate che non salta mai un giorno di allenamento? Oppure sei un'atleta dedicata all'agonismo, con un'attenzione maniacale per la dieta? Se mangi poco e male (e sei costantemente sotto sforzo e sotto peso), può darsi che la tua produzione di estrogeni ne risenta. «Gli stress fisici intensi, uniti a una dieta incongrua e povera di proteine, possono compromettere l'armonia ormonale, causando un quadro di *ipoestrogenismo*», spiega Ascanio Polimeni. «Il flusso scarso o allungato (ogni 35-40 giorni), i salti del ciclo, l'eccessiva magrezza e pallore del volto, la tendenza alla malinconia e alla depressione, lo scarso desiderio sessuale, la secchezza vaginale, della cute e dei capelli sono gli indizi più evidenti di



un'endemica carenza di estrogeni. Una carenza che va curata (anche per prevenire l'osteoporosi), dopo aver eseguito un dosaggio ormonale il 7°, il 14° e il 21° giorno del ciclo».

Curati con gli ormoni bio Oltre a cercare di rallentare i ritmi e a mangiare di più, con un adeguato apporto proteico (più carne, più pesce e più legumi), è bene compensare le carenze con dell'*estradiolo bioidentico*, estratto dalla *soia* o dalla *patata dolce*, che è uguale a quello secreto dalle ovaie. «Se ne prescrivono dai 0,5 a 1,5 mg al giorno, in base alle necessità, sotto forma di gel cutaneo, cerotto, compresse, spray per bocca o compresse da sciogliere sotto la lingua. Si prende per le prime tre settimane del ciclo, eventualmente abbinato al *progesterone bioidentico*». E per combattere la secchezza vaginale, tipica delle donne in premenopausa con pochi estrogeni? Anche in questo caso la scelta è naturale al cento per cento, con gel vaginali di *estriolbioidentico*».

L'alternativa verde ai bioidentici

Chiariamo: non sono identici a quelli ovarici, ma sono comunque naturali ed efficaci. Sono i fitoestrogeni presenti in natura, ricavati da una grande varietà di piante come il *trifoglio rosso*, la *cimicifuga racemosa*, la *soia* (ricchissima di *isoflavoni*) e, non ultimo, il *resveratrolo* derivato dal vino rosso. «Occupando i recettori degli estrogeni femminili, svolgono un'azione simile compensando le carenze dell'organismo», dice l'esperto. «Come quelli bioidentici, vanno assunti per le prime tre settimane del ciclo e per diversi mesi, finché non si riequilibra il "gioco di squadra" degli ormoni. Non hanno effetti collaterali e sono altamente consigliati, al posto degli estrogeni presenti nella pillola anticoncezionale, a tutte le donne che hanno una forte familiarità per il tumore al seno».