

# DIVA

CAIRO EDITORE

Settimanale femminile - anno XV  
n. 19 - 14 maggio 2019

E DONNA

**LE MIGLIORI ESCLUSIVE**  
**LA GERINI HA UN NUOVO**  
**AMORE**



**CLAUDIA E'**  
**INNAMORATA**



**IL BACIO**



**MAGALLI**  
**E L'AMORE**  
**IMPOSSIBILE**  
Le due verità  
di Giancarlo  
e Giada  
che ha 49 anni  
in meno di lui



**IL DRAMMA DI**  
**SERENA RUTELLI**  
**ORA AL GF**  
Barbara  
Palombelli:  
«Per adottare  
nostra figlia  
abbiamo sfidato  
un padre violento»



**LE NOZZE**  
**PAZZE**  
**DI JUDE**  
**LAW**  
Il sex symbol  
ha sposato  
la sua  
psicologa



**PAMELA PRATI**  
**DOPO MESI DI VELENI E COLPI DI SCENA**  
**IL GIORNO DELLE**  
**NOZZE NON SI**  
**PUO' PIU' FINGERE**



Occhio alla salute ]

# Menopausa più serena grazie ai nuovi ormoni

La trasformazione che ogni donna attraversa in media dai cinquant'anni in poi può dare spiacevoli inconvenienti. «Ma con la terapia Bhrt», dice l'esperta, «che si avvale delle sostanze bioidentiche, tutto cambia e la cura diventa delicata»

di Manuela Porta



Antonella Clerici  
invidiabile 56enne

**P**uò creare vari inconvenienti quali aumento di peso, vampate o sbalzi di umore: la menopausa si presenta in media intorno ai 50 anni e provoca cambiamenti tali che possono ripercuotersi sulla qualità della vita. Oggi, grazie a una terapia rivoluzionaria ma dolce, si può stare meglio e affrontare la menopausa con serenità. In questa fase, le ovaie rallentano la loro funzionalità, diminuendo la produzione di estrogeni, gli ormoni femminili. È un mutamento che va a sfociare nella scomparsa graduale del ciclo mestruale, con una conseguente serie di disturbi psicofisici spesso fastidiosi, come un calo del desiderio, secchezza vaginale e insonnia.

## Naturali e personalizzabili

«La Bhrt (Bio-identical hormonal replacement therapy) rappresenta una terapia sostitutiva innovativa», spiega la dottoressa Stefania Piloni, medico chirurgo, specialista in Ginecologia e ostetricia ([www.ormonibioidentici.it](http://www.ormonibioidentici.it), Centro Ginecea Milano). «È fondata sugli ormoni bioidentici: copie chimiche degli ormoni umani, così chiamati perché del tutto simili a quelli femminili, tanto da essere percepiti dal corpo come l'unico proseguimento dei propri ormoni. Delicati, meno impetuosi, più naturali e meglio assimilabili dall'organismo». Scoperti negli Stati Uniti e diffusi poi in Europa, gli ormoni bioidentici sono riproducibili in laboratorio attraverso l'ingegneria biochimica e vengono personalizzati ad hoc, cioè in base ai valori ormonali di ogni singola donna e secondo le esigenze del suo organismo. Sono disponibili in farmacia dietro presentazione di ricetta medica, sotto forma di capsule, gel o crema. «Per avvicinar-



Dott.ssa Stefania Piloni,  
ginecologa e ostetrica

si a questa terapia è indispensabile sottoporsi a visita ginecologica», continua l'esperta. «Attraverso un prelievo del sangue, si valuta il livello degli estrogeni Fsh e Lh, prodotti dall'ipofisi (la ghiandola dalla quale partono tutti gli input per la produzione ormonale), sostanze che regolano il ciclo ovarico. Si valutano anche Tsh, l'ormone della tiroide che equilibra il metabolismo, Dhea e cortisolo che influenzano la funzionalità delle ovaie». A

differenza della terapia sostitutiva tradizionale (che sollecita mammella ed endometrio aumentando il rischio di tumori, sovrappeso e ritenzione idrica e per questo consigliata per 5 anni), la Bhrt dispensa sugli organi gli stessi benefici degli ormoni naturali e viene consigliata anche per affrontare la premenopausa e in caso di squilibri ormonali dell'età fertile.

## Scopriamo i bioidentici

«Cominciamo dal Dhea, il più importante elisir anti-aging per uomini e donne», sostiene l'esperta. «In compresse, stimola la produzione degli endogeni, allevia la stanchezza, aumenta il desiderio sessuale, stimola il metabolismo basale e migliora l'umore. Questo bioidentico, ricavato da una pianta, la *Dioscorea villosa*, viene anche usato per stimolare la produzione di altri ormoni e, nel caso si cerchi un bambino, anche nella fecondazione assistita. Il 7 KetoDhea è giudicato, inoltre, il miglior bioidentico dopo interventi senologici o in donne con familiarità di tumore al seno. In compresse, crema o in ovuli, per migliorare il desiderio e la secchezza vaginale. Passiamo all'estriolo, il più usato nella Bhrt, meno potente dell'e-

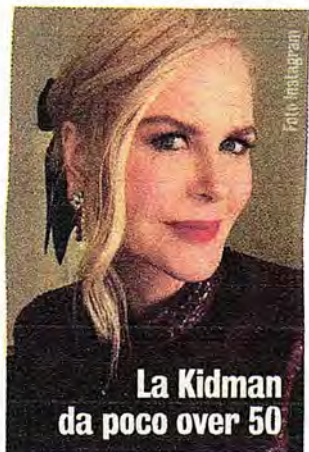
**ETÀ BEN PORTATA** Sopra, la conduttrice Antonella Clerici, 56 anni. Sotto, l'ex top model Cindy Crawford, 53. Più sotto, l'attrice Jennifer Aniston, che ha girato la boa del 50 lo scorso febbraio e ha organizzato un megaparty dove ha invitato anche l'ex marito Brad Pitt.



Cindy naturale



Aniston solare



**La Kidman da poco over 50**

## Occhio alla salute

**BELLEZZA SENZA ETÀ** A sin., l'attrice australiana Nicole Kidman, 51, un'età delicata per tante donne. In basso, la *Tribulus terrestris*, pianta che ai primi del Novecento veniva utilizzata per migliorare le prestazioni degli at-

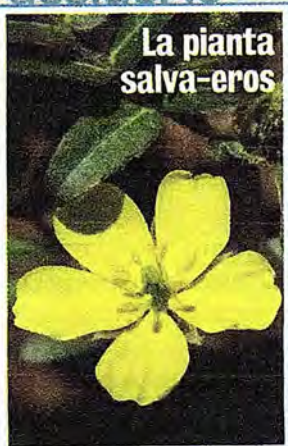
stradiolo, utilizzato nella terapia sostitutiva classica», spiega la ginecologa. «Prodotto naturalmente dalla placenta della donna e responsabile in giovane età di effetti positivi (sviluppo del seno e organi genitali), regola il ciclo, dalla pubertà fino alla menopausa. Si ricava dalla placenta animale, ma può essere anche sintetizzato in laboratorio. Nella Bhrt può essere associato all'estradiolo, purché anch'esso di origine bioidentica. Si applica sotto forma di crema su ventre, braccia, gambe o sotto forma di gel nell'area genitale, per migliorare il desiderio. Un altro nostro alleato è il Pregnenolone, precursore degli ormoni sessuali (estrogeni e testosterone): a seconda delle necessità dell'organismo, viene trasformato in Dhea o in progesterone. Il suo calo può provocare sindrome premenstruale e disturbi legati alla menopausa. Il Pregnenolone bioidentico, spesso associato al Dhea, deriva dalla pianta di *Dioscorea villosa*: allevia la premenopausa, combatte l'insonnia e riduce il grasso viscerale».

### Il bilanciatore degli estrogeni

«Il progesterone è il principale ormone riproduttivo femminile», conclude la dottoressa Stefania Piloni. «In veste di bilanciatore degli estrogeni, rende il ciclo regolare. Una sua carenza provoca sindrome premenstruale, alterazione del flusso e gonfiore. Ottenuto anch'esso dalla *Dioscorea villosa*, spesso viene associato a un fitoestrogeno, in caso di sindrome premenstruale, ritenzione idrica, premenopausa ed endometriosi».

### Contro il calo del desiderio

Il testosterone, ormone maschile per eccellenza, viene prodotto in misura minore anche dalle donne. La sua diminuzione in menopausa è la causa di un calo del desiderio e difficoltà nell'avere rapporti. **\*Estratto da una pianta mediterranea**, *Tribulus terrestris*, si applica sotto forma di crema sul clitoride per potenziare il desiderio sessuale. ●



**La pianta salva-eros**