



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

Evitare le infezioni sessualmente trasmissibili

Impara a proteggerti dai nuovi superbatteri

Si chiama Mycoplasma genitalium e resiste ai farmaci oggi disponibili. Il contagio si previene usando il profilattico e rafforzando le difese naturali

Gentile dottoressa, mi chiamo Cristina e ho 23 anni. Ho sentito parlare di un'infezione sessualmente trasmissibile, causata dal batterio *Mycoplasma genitalium*, che sta diventando resistente agli antibiotici. Che cosa significa? Quali sono i sintomi, e in che modo ci si può proteggere? Grazie, **Cristina**

Cara Cristina, il *Mycoplasma genitalium* è un batterio appartenente al genere *Mycoplasma*, molto diffuso nelle vie genitali e anche nelle vie urinarie, sia maschili che femminili. Per questo motivo il contagio sessuale è facile, e solo il profilattico è uno scudo davvero sicuro per evitarlo. La donna spesso presenta il *Mycoplasma genitalium* in vagina, oppure nelle vie urinarie, e ciò può manifestarsi con infiammazioni ginecologiche ma anche cistiti ricorrenti. Il batterio può raggiungere le tube causando salpingite (le tube uterine o di Falloppio, infatti, sono chiamate anche salpingi), e questo potrebbe comportare la chiusura di queste ultime con un esito di sterilità femminile. L'uomo trattiene invece il *Mycoplasma* a livello prostatico e nelle vie seminali e urinarie. Può emetterlo con l'eiaculazione, e dunque sia le urine che il liquido seminale sono potenzialmente contagiosi.

La grande beffa è che questo ceppo batterico è quasi inattaccabile, poiché è molto resistente alla penicillina e ai farmaci beta-lattamici con cui potrebbe essere trattato. Per questo motivo, i tassi d'incidenza continuano a crescere e il *Mycoplasma genitalium* si sta trasformando in un nuovo superbatterio.

Ma non è l'unico. Altri batteri stanno diventando sempre più resistenti ai farmaci, sopravvivendo dunque agli antibiotici e continuando a riprodursi nonostante le corrette terapie prescritte dai medici. La prima regola, dunque, è usare il profilattico nel momento in cui si inizia una nuova relazione, per schermarsi e proteggersi.

La seconda regola è fare sempre i controlli in coppia, per essere certi della propria salute sessuale. Se molte donne vanno dal ginecologo per il loro screening di routine, moltissimi uomini non hanno invece mai incontrato un andrologo, non hanno mai eseguito una visita prostatica e non sanno di avere prostatiti croniche, che sono spesso causate dai batteri della famiglia dei Mycoplasmi. La terza regola è curarsi con gli antibiotici ma utilizzando, contemporaneamente, i pro-prebiotici per periodi lunghi, anche di mesi. In questo modo, il corpo non si affida unicamente alle difese esterne farmacologiche, ma riesce ad attivare anche una linea fortificata di difesa interna: i

batteri amici e benefici, infatti, possono così aiutarci a fare la guerra a quelli nemici, alleandosi con noi.

Con piante e ormoni naturali tieni a bada fibroma e vampate

Nel passaggio alla menopausa, la medicina dolce evita la crescita del tumore e riduce i sintomi

Gentile dottoressa, ho 56 anni e da tre anni sono in premenopausa. Mi è stato diagnosticato un mioma di cinque centimetri, che il ginecologo non ritiene opportuno operare. Non ho sintomi, se non un occasionale peso a livello pelvico. Cosa consiglia? Grazie, **Ester**

Cara Ester, il mioma, o fibroma uterino, rischia di crescere molto in premenopausa, quando la donna inizia a ovulare male e a produrre meno progesterone, l'ormone che controlla gli ormoni estrogeni: se è troppo basso, gli estrogeni sono fuori controllo e il fibroma crescerà ancora. La buona notizia, però, è che il fibroma inizia a regredire con la menopausa definitiva, a cui non dovrebbe mancare molto. Poiché può provocare cicli lunghi e abbondanti, che causano forti perdite di ferro, il rimedio tradizionale è il progestinico, farma-

co che vicaria il progesterone, e talvolta il ginecologo applica in utero la spirale progestinica per contenere i cicli.

Le soluzioni naturali sono rappresentate dal progesterone bioidentico naturale che proviene dall'estratto di tre piante: *Dioscorea villosa*, *Agnocasto* e *Damiana*. Sono presenti anche in un solo confetto: il medico o il farmacista aiuteranno a selezionare il rimedio giusto. Vanno assunti in capsule, per rigenerare la resistenza del progesterone all'espansione del mioma, e anche nei primi anni della menopausa definitiva, fino all'iniziale regressione del fibroma. Per le vampate, invece, meglio evitare la terapia sostitutiva ormonale, che porterebbe il mioma a sicura crescita: meglio molecole naturali come la *Cimicifuga racemosa* o l'estratto citoplasmatico di *Polline*, soprattutto in questa fase di passaggio in cui i cicli ci sono. Dalla menopausa, potranno essere usati i fitoestrogeni di *Trifoglio rosso* oppure *Soia*.