



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

Prevenire l'anemia in dolce attesa

Cibi e integratori se manca il ferro in gravidanza

Se i globuli rossi nel sangue calano, sono in agguato stanchezza e rischi per il nascituro. Puoi evitarli con frutta secca, carni magre e tanta vitamina C

Gentile dottoressa, mi chiamo Bianca e ho 32 anni. Sono alla quindicesima settimana della mia prima gravidanza e tutto, fortunatamente, sta procedendo bene. Le ultime analisi del sangue, tuttavia, hanno evidenziato una lieve anemia. Io e il mio bambino corriamo qualche rischio? Quali cure mi consiglia? **Grazie, Bianca**

Cara Bianca, la gravidanza comporta spesso un problema di anemia. Questa condizione comporta la carenza, nel sangue, dei globuli rossi e, di conseguenza, dell'emoglobina, la molecola in essi contenuta che trasporta l'ossigeno agli organi. La forma più comune di anemia è quella da carenza di ferro. Infatti, i globuli rossi e l'emoglobina vengono prodotti dal midollo osseo, proprio a partire da questo minerale. Se il ferro scarseggia, dunque, viene sintetizzata una quantità minore di emoglobina. Inoltre, quella presente trasporta con scarsa efficienza l'ossigeno. Durante la gravidanza, l'emoglobina e le scorte di ferro materno diminuiscono, perché la madre ne fa dono al bambino. Ecco perché, attraverso gli esami del sangue previsti nell'arco dei nove mesi, si controllano costantemente anche i valori di ferro, emoglobina e globuli rossi. Un apporto giornaliero di 30

milligrammi di questo minerale è considerato sufficiente durante la gestazione.

La carenza di ferro, infatti, può avere varie conseguenze per la salute della mamma e del bambino, alcune delle quali anche serie. Oltre alla stanchezza della gravida, infatti, aumenta la probabilità di andare incontro a parto pretermine o sottopeso del piccolo alla nascita. La buona notizia, però, è che un'integrazione oculata è praticamente priva di rischi.

Per assicurarsi la giusta dose di ferro, tuttavia, è importante innanzitutto prestare attenzione alla dieta. Gli alimenti più ricchi di questo minerale sono la carne magra, il pesce, il pollame, la frutta a guscio, come noci, nocciole o mandorle. Gli spinaci, contrariamente a quanto si pensa, non sono invece particolarmente benefici da questo punto di vista: è vero che contengono ferro, ma di un tipo difficilmente utilizzabile dall'organismo.

Per favorire l'assorbimento del ferro contenuto in questi cibi, è utile mangiare nello stesso pasto anche alimenti ricchi di vitamina C, come agrumi, kiwi, peperoni, pomodori, cavoli, broccoli, lattuga. Questa sostanza, infatti, aumenta la biodisponibilità del minerale. Quando i valori di ferro, emoglobina e globuli rossi risultano bassi, oppure quando la donna non ha un'alimentazione del tutto bilanciata (per esempio, se è vegetariana o

vegana), il ginecologo potrebbe suggerire una supplementazione di tale nutriente pari a 10-15 milligrammi al giorno.

Quattro trattamenti mirati eliminano il gonfiore e il dolore

Farmaci, impacchi e piccole incisioni spongono le infiammazioni vulvari proteggendo la sessualità

Gentile dottoressa, il mese scorso mi è stata diagnosticata una bartolinite. Ho seguito una terapia antibiotica che ha ridotto gonfiore e dolore, e il problema è rientrato. Come posso evitare che si ripresenti? **Grazie, Martina**

Cara Martina, la vulva è ricca di ghiandole che secernono muco. Grazie a esso, le mucose rimangono morbide e lubrificate. Talvolta, però, tali ghiandole si gonfiano, causando dolore e tumefazioni, e la più coinvolta è quella del Bartolini. La strategia medica di attacco è l'antibiotico per bocca e in crema da applicare localmente (talvolta, anche cortisonica), per evitare la formazione dell'ascesso. Insieme, sono utili anche gli impacchi, con garze imbevute di soluzione a base di amuchina o clorexidina. Di solito, in questo modo l'infezione regredisce e non ser-

ve fare altro. Talvolta, invece, nonostante l'antibiotico, l'infezione si accresce fino a formare l'ascesso. In questo caso, il medico deve inciderlo con la punta del bisturi per fare fuoriuscire il pus. Nella maggior parte dei casi, la patologia si risolve in questo modo. Alcune donne, però, tendono ad avere un'infiammazione recidivante e, dopo pochi giorni dall'incisione, la ghiandola torna a gonfiarsi. In questo caso, il medico potrà decidere di marsupializzarla, ossia incidere in modo che il liquido non ristagni all'interno e lasciando un passaggio per eseguire medicazioni per sette-dieci giorni. Di solito, questo è un compromesso tra la semplice incisione e l'asportazione completa della ghiandola, intervento che si esegue molto raramente, perché provoca secchezza vaginale e rapporti sessuali difficili, per via della cicatrice. Visto che il tuo problema è rientrato con il semplice antibiotico, questi inconvenienti sono scongiurati!