

di STEFANIA PILONI



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

DOPO LA MENOPAUSA

Ho perso la pazienza: non sono più io

Gentile dottoressa, sono sempre stata una persona molto paziente, disponibile, pronta a fare un passo indietro, se serviva, in famiglia o al lavoro. Da quando sono entrata in menopausa, invece, mi sembra di essere un'altra persona... Perdo più facilmente la pazienza, a volte reagisco male, dico di no, sbotto in casa, con le amiche, con i colleghi... Sono reazioni che non ho mai avuto, e che a volte mi spaventano. Anche chi mi sta vicino un po' mi teme: è colpa degli ormoni? È una fase o sono proprio cambiata? Grazie, **Ornella**

Cara Ornella, forse quello che ti sta capitando può esserti molto utile. Hai certamente ragione a dire che stai cambiando, ma non è detto che il cambiamento sia peggiorativo. Forse stai facendo uscire un lato di te che non ti sei mai concessa, che hai tenuto nascosto e di cui non hai padronanza. Per una donna, è sempre difficile esternare la rabbia, oppure concedersi uno sbotto di insofferenza. A volte, anche semplicemente alzare il tono di voce risulta difficile ed è sentito come inappropriato. D'altra parte, alle ragazze viene insegnato a essere dolci e aggraziate, condiscenti e miti. Quando scrivi "Dico di no" stai scrivendo una frase importantissima. "Dico di no" è la bacchetta magica della menopausa. Dico di no perché sono stanca della gestione della casa, sfinita dalle in-

combenze lavorative e domestiche. Dire di no è un modo per proteggersi. In menopausa gli estrogeni, gli ormoni che addolciscono il nostro carattere, vanno in decremento, e la donna conosce un lato di sé più sfaccettato, che possiede già, ma che ha sempre tenuto nascosto. La medicina tradizionale cinese dice che in menopausa la donna ha finalmente l'occasione per integrare questo lato e afferma, ancora, che se riuscirà nell'intento allora entrerà nella sfera del "pieno potere personale" e si trasformerà nella "donna drago". La donna

drago è forte, dice di no, urla, potrebbe anche incenerire una relazione di cui è vittima. Nel mio lavoro, incontro ogni giorno donne che affrontano la menopausa in modo rivoluzionario, urlano davanti ai loro capi, smettono di accettare condizioni disonorevoli al lavoro, rivendicano nuovi ruoli e aumenti di stipendio, scalpitano, battono i piedi, sbuffano, vogliono svoltare. In famiglia rivedono i ruoli familiari, smettono di essere chioce per i figli (che devono imparare a crescere), si iscrivono finalmente in palestra o al corso di teatro sempre rimandato, senza più aver paura di rubare tempo alla famiglia. La donna in

**"Dire di no è un modo per proteggersi.
È una frase importantissima,
è la bacchetta magica ormonale"**

menopausa vuole tempo e gratificazione per se stessa. Questo passaggio biologico di vita è molto di più della semplice scomparsa del ciclo, è un avviso che viene a dire che c'è tanta bella vita davanti, che a 50 anni sei giovane e hai ancora una sana energia. E che questa occasione non deve scappare, non deve perdersi. Dunque, cara Ornella, hai ragione: stai proprio cambiando... in meglio! Tira fuori questo carattere pieno di grinta e afferra la tua vita. Permetti agli altri di conoscerti davvero: sarà una seconda primavera.

Probiotici, servono in gravidanza?

Gentile dottoressa, assumere i probiotici in gravidanza può aiutare a tenere a bada nausea mattutine e stitichezza? Grazie, **Sonia**

Cara Sonia, i probiotici in gravidanza sono utili per molti motivi, tra cui anche la nausea e la funzionalità intestinale. L'assimilazione dei nutrienti migliora, le nausea diventano più deboli e meno frequenti. Un intestino regolare scongiura la possibilità di avere emorroidi, conseguenza frequente della stitichezza durante i nove mesi gravidici. L'integrazione potrebbe già iniziare dal test di gravidanza positivo e proseguire per tutta la gestazione. La mamma ottiene un grande beneficio, perché viene fortificata dagli anticorpi che si formano nel corpo a opera dell'intestino. Inoltre, il neonato eredita da lei i propri anticorpi, e il suo stato immunologico è correlato a quello materno, sia durante il parto che in fase di allattamento. Se la madre assume probiotici, poi, il neonato avrà meno coliche gassose, crosta latteca ed eczemi della pelle. Gli studi affermano anche che i bambini con una flora intestinale ricca e bilanciata hanno meno possibilità di sviluppare asma e malattie allergiche. Dunque, ci sono molte buone ragioni per assumere tali prodotti. I ceppi da integrare vanno scelti con il medico, ma la rosa tra cui scegliere riguarda *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *Bifidobacterium*, *Enterococcus* e lattobacilli *Rhamnosus* e *Paracasei*. Spesso il medico suggerisce prodotti in compresse o bustine che già riuniscono tre o quattro di questi ottimi ceppi.