

di STEFANIA PILONI

PUBERTÀ PRECOCE

Se il ciclo arriva troppo presto

Gentile dottoressa, ho letto che l'esposizione alla luce blu di smartphone, tablet e altri device tecnologici potrebbe anticipare la pubertà nelle bambine. Le mie hanno sei e otto anni, e confesso che il tablet lo utilizzano... Grazie, *Alessandra*

Se il menarca anticipa, anche la fertilità si accenderà prima, e forse prima si spegnerà

Cara Alessandra, la tua preoccupazione è quella di molte mamme, ma bisogna considerare che le mestruazioni anticipano per una serie di fattori, e non per un solo atteggiamento scorretto. Negli ultimi anni, il menarca (primo ciclo) si sta presentando in anticipo e questo desta preoccupazione anche tra ginecologi e pediatri. Il motivo è semplice: se anticipa, allora anche la fertilità si accenderà prima, e forse si spegnerà presto. Purtroppo, l'età media delle mamme si sta spostando dopo i 30 anni, e dunque rischia di crearsi una situazione poco favorevole alla ricerca della gravidanza.

L'alimentazione ha la sua importanza, poiché le carni e i derivati animali sono ricchi di estrogeni, e questo dipende dalle pasture e dai mangimi usati per rendere più appetibili i nostri piatti. Se la tavola abbonda di formaggio e carne da allevamenti poco attenti, gli estrogeni finiranno nella dieta e stimoleranno con troppo anticipo le piccole ovaie delle bambine. Dunque, meglio consumare carne e latticini biologici ed evitare fegato e reni degli animali, le due zone filtro in cui si fermano la maggior parte degli additivi chimici. Inoltre, è bene fare attenzione al peso: il grasso è un tessuto endocrino e le bambine sovrappeso rischiano di mestruare con grande anticipo rispetto alle coetanee.

Un secondo problema è quello che segnali tu: le nuove generazioni sono sollecitate da moltissime fonti luminose e dagli schermi dei video. Ma se la tv può essere vista a distanza, questo non vale per tablet e cellulari. È possibile che queste precoci e continue sollecitazioni muovano il sistema endocrino a lavorare in tempi biologici anticipati, una sorta di piccola sveglia per la ghiandola ipofisi e per le ovaie. L'ipofisi si trova nel cervello, vicino all'incrocio dei nervi ottici. Dunque, tv solo a distanza e uso parsimonioso del tablet. E sport: è il miglior modo per regolare il peso e star lontani dai device.



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

Il dolore e il vuoto di cui nessuno parla

Gentile dottoressa, ho avuto un aborto spontaneo alla 12esima settimana di gravidanza. La ginecologa mi ha spiegato che capita, e che non preclude affatto la possibilità di portare a termine le successive. Tuttavia, è come se dentro di me si fosse spezzato qualcosa. Sono passati due mesi da quel momento, ma il dolore e la tristezza non mi abbandonano... desideriamo tanto avere un bambino, ma non riesco a superare quel senso di perdita, il pensiero di quello che poteva essere e non è stato. Perché non si parla mai di questo dolore? Vorrei tanto superarlo... *Susanna*

Cara Susanna, la perdita di una gravidanza è sempre un'esperienza dolorosa, qualsiasi sia l'epoca gestazionale in cui avviene. Le donne raccontano spesso che qualcosa dentro di loro si è spezzato, e che la loro forza di reazione non è in grado di sostenerle. Capita di non riconoscersi in questa dimensione emotiva, una sorta di sopraffazione di tristezza da cui è difficile uscire. Le donne si stupiscono che stia capitando proprio a loro, energiche e determinate nel lavoro, nelle decisioni e nelle sfide della vita. Possibile che un aborto spontaneo lasci un tale segno indelebile nel cuore? Perché è così difficile guardare avanti? La mia opinione è che la tristezza meriti spazio, e che il dolore voglia un rituale, un luogo di riflessione, magari anche di preghiera.

Quando la vita ci separa da chi ci è caro, abbiamo una data di ricorrenza, una lapide su cui portare fiori. Ma in un aborto in una gravidanza iniziale, questa dimensione manca, ed è come se tutti volessero dare un colpo di spugna: i medici, la famiglia. In Giappone, i piccoli non nati vengono ricordati con piccole statuette a forma di bambino, poste nei templi, cui è legato un bavaglio rosso, simbolo di un amore che avrebbe desiderato nutrirli. Nella nostra tradizione i piccoli non nati venivano sepolti ai piedi delle piante di fico, accanto ai cimiteri: si credeva che i frutti della pianta li avrebbero nutriti, poiché rilasciano una goccia di latte quando sono staccati dal ramo. Sono storie che ci fanno capire quanto sia importante prendere commiato da chi abbiamo amato e mai conosciuto. Cara Susanna, trova un tuo modo, un tuo rituale. Non negare questo amore, nutrilo in altra forma: consentirà al tuo corpo di tornare creativo e di riavvicinarsi all'amore per un altro bambino.