

Ho smesso di essere fertile, ma non voglio rinunciare alla mia femminilità

Sabrina è entrata in menopausa a 34 anni. Ecco la cura dolce per proteggere ossa, cuore e sessualità

Gentile Dottoressa,

mi chiamo Sabrina e ho 39 anni. Da quando ne ho 34 sono in menopausa precoce. Prendo *Estinilestradiolo* e *Gestodene*, che mi inducono il ciclo. Nella sua rubrica consigliava la *Maca* e il *Dhea* a una lettrice che aveva un problema simile al mio, quindi volevo chiederle se posso prenderli anch'io. Grazie, **Sabrina**

La menopausa precoce ha un trattamento diverso da quella dei 50 anni. Il corpo, infatti, soffre terribilmente la carenza di estrogeni e progesterone, che potrebbe comportare danni alle ossa e osteoporosi precoce. Per questo il medico le ha correttamente consigliato una terapia a base di questi due ormoni, perché è giusto che il suo corpo continui ad avere il ciclo, anche se in modo forzato. È pur vero, comunque, che la terapia non dovrebbe finire qui, perché si

tratta di una menopausa anticipata. Utili quindi, sicuramente, alcuni ormoni e integratori. Come il *Dhea*, il più importante tra gli ormoni bio-identici, soprattutto per la riserva dei follicoli ovarici. Si misurano i suoi livelli ematici con le analisi del sangue, e poi si integra quello mancante con le compresse. La *Maca*, la pianta che in modo naturale stimola l'ovaio a produrre ovociti: il dosaggio è 300-400 milligrammi al giorno, a seconda del peso corporeo. Il *Testosterone* può essere applicato in crema sul clitoride, per evitare che il desiderio sessuale si spenga. La *Vitamina D* è un ottimo anti-aging per le ossa e per la memoria, mentre la *Luteina* corre in soccorso se calano le diottrie. Tra gli altri nutrienti utili spicca il *Coenzima Q10* che, con il *Resveratrolo*, protegge cervello e pelle. Insomma, non ci si deve fermare ai pur indispensabili ormoni: ci vogliono anche integratori, tanto esercizio fisico e niente fumo.



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