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*

Volere un bebè e dimagrire: due cose che non vanno d'accordo

Una dieta troppo drastica mi ha fatto sparire il ciclo

Anna si è liberata in fretta di molti chili e il suo apparato riproduttivo è andato in tilt. Per ripristinarne le funzioni può aiutarsi con una cura a base vegetale

Gentile Dottoressa,
ho 27 anni, e lo scorso anno ho seguito una dieta dimagrante che mi ha permesso di perdere finalmente i 21 chili di troppo che avevo accumulato durante la mia tormentata adolescenza. Da vari mesi, tuttavia, mi è completamente scomparso il ciclo mestruale: nessuno mi aveva parlato di questa possibile conseguenza. Temo che questo possa influire negativamente sulla mia fertilità futura. Sto pensando infatti di avere un bambino. A quali controlli dovrei sottopormi, e quali cure potrebbero permettermi di ripristinare l'ovulazione? Grazie, **Anna**

Cara Anna, **l'ovaio è un organo molto intelligente** e ragiona sempre in termini di risorse sufficienti per portare avanti una gravidanza. Questo significa che davanti a un calo di peso improvviso accende un "allarme rosso" poiché teme di non avere energia sufficiente per affrontare i nove mesi gravidici, sia per la madre che per il bambino. E l'unico modo che ha di evitare una gravidanza è saltare l'ovulazione. Proprio così: l'assenza di mestruazione in verità è un'assenza di ovulazione, una sorta di sterilità transitoria e volontaria con cui l'ovaio si protegge. La cosa più importante da fare per ripristinare l'ovulazione è quindi stabilizzare il peso e mantenere il risultato, senza andare incontro a ulteriori dimagrimenti. Anche perché, pur ritrovando il peso forma, l'ovaio tenderà comunque a non fidarsi per lunghi periodi di tempo. Tornerà infatti a ovulare solo se il peso si stabilizzerà per almeno sei mesi circa. La gravidanza ne dura nove, e l'ovaio ha bisogno di un lungo tempo di osservazione.
Questo vale, naturalmente, se il peso che hai raggiunto è quello corretto. Se invece hai perso più chili del necessario e in questo momento sei sottopeso, l'ovaio non ricomincerà comunque a mestruare, perché si manterrà nella situazione di sfiducia. Non ci sono controlli o esami ginecologici specifici cui devi sottoporti. Ciò che devi fare in questo momento è raggiungere il peso forma e mantenerlo stabile, facendoti consigliare da un bravo nutrizionista. Se rispetterai questa regola, il drastico cambiamento di peso cui sei andata incontro non pregiudicherà la tua futura fertilità.
Per favorire il ripristino di un buon equilibrio ormonale, nel frattempo, la cosa migliore è innalzare un po' i livelli di estrogeni, gli ormoni femminili che danno il via all'ovulazione, e di progesterone, prodotto nella seconda fase del ciclo e necessario per portare avanti una gravidanza. Per farlo, ti suggerisco una terapia naturale a base di fitoestrogeni (come la soia) e fitoprogestinici (agnocasto): almeno 80 milligrammi al giorno dei primi e 40 dei secondi.

I miei ormoni remano contro e mi tolgono energie ed equilibrio

Paola ha ovaie e tiroide troppo pigre. Passeggiate al mare, sushi e integratori daranno loro una sferzata

Carissima Dottoressa,
ho 43 anni e il ginecologo mi ha prescritto la pillola anticoncezionale perché ho entrambe le ovaie policistiche. Di recente, però, mi è stata diagnosticata la tiroidite di Hashimoto, che rende poco efficiente la tiroide. Secondo l'endocrinologo, per il momento non devo prendere farmaci. Devo sospendere la pillola? Tiroide e ovaie "comunicano" tra loro? Grazie, ***Paola***

Cara Paola,
hai ben due problemi endocrini: ovaio policistico e tiroidite di Hashimoto. Il primo impedisce di ovulare bene e rende il ciclo irregolare, la seconda rende "pigra" la tiroide, causa stanchezza e aumento di peso e penalizza la funzione ovulatoria. Ovaio e tiroide sono tra loro in stretto collegamento. Potremmo dire che la tua situazione è una congiura contro l'ovulazione. Puoi prendere la pillola contraccettiva senza problemi, e se vuoi aiutare l'ovaio policistico a ovulare puoi utilizzare uno zucchero, l'*Inositolo*. Si prende in capsule e il dosaggio è in base al peso. Nel frattempo, sostieni la ghiandola con il *Selenio*, minerale nutri-tiroide, e con lo *Iodio*. Quest'ultimo si trova anche nei cibi, nel sale iodato, nel pesce azzurro e nelle alghe, se ti piace mangiare giapponese, e naturalmente al mare, nelle passeggiate del mattino presto.
Infine, ricorda che la malattia di Hashimoto è autoimmune. Significa che la tiroide viene attaccata perché il sistema immunitario ha perso il controllo. Prendere gli ormoni tiroidei va bene per vicariare il lavoro di questa ghiandola, ma non risolve il problema delle difese "impazzite". Affidati quindi a un immunologo, e nel frattempo aiutati con rimedi naturali come *Ganoderma Lucidum* in compresse, tenendo sotto controllo gli anticorpi anti-tiroide.