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*

Pubertà e sviluppo dell'utero

Controlli e integratori per i primi cicli dolorosi

Il magnesio rilassa la muscolatura, il lampone regola il flusso e tiene a bada i brufoletti. Ma se i sintomi non si attenuano, meglio eseguire un'ecografia

Gentile dottoressa, mia figlia, 13 anni, si è sviluppata da circa un anno. I suoi cicli sono irregolari e poco abbondanti, ma sempre accompagnati da forti dolori, nausea, vomito, cefalea e sudori freddi. Quale può essere il motivo e, soprattutto, cosa si può fare per ridurre l'intensità dei sintomi? Grazie, ***Marina***

Cara Marina, le giovani donne hanno cicli mestruali tipicamente dolorosi, e questo ha una spiegazione chiara e scientifica. L'utero di una bambina misura circa quattro-cinque centimetri, mentre quello di una donna adulta ne misura circa otto-nove. Questo significa che l'utero, durante lo sviluppo, deve raddoppiare il suo volume e trasformarsi completamente. È il prezzo per diventare madri.

L'utero infantile si deve trasformare in un organo di capienza materna, che può ospitare un bimbo per nove mesi. La spiegazione è ancora più chiara sapendo che questo organo ha una struttura muscolare, capace di contrarsi e di distendersi. Tale contrazione è simile a uno spasmo, e si manifesta soprattutto durante la fase mestruale, in sala parto e al momento dell'orgasmo. La forza di questa contrazione è certamente diversa nella misura e nel vigore con cui avviene. Ma, nei primi anni di cicli, la mestruazione è la palestra con cui l'utero si prepara a diventare un muscolo potente, capiente, adulto.

Dunque, quanto capita a tua figlia è abbastanza normale. Esiste solo una malattia in cui il dolore mestruale non è normale, ed è l'endometriosi o la presenza di cisti ovariche. In questo caso, per escluderla, basterà eseguire una ecografia pelvica a vescica piena. Tuttavia, nella maggior parte di questi esami, le giovani adolescenti non presentano patologie, ma soltanto un utero in crescita. Per aiutarla, è bene farle assumere il macerato glicerico di *Germogli di lampone* (la pianta intera, non il frutto), che agisce come rilassante sulla muscolatura uterina. Se ne assumono 30 gocce, tre volte al giorno, prima e lontano dai pasti. Sono utilissime per le ragazze e le donne giovani, anche perché eliminano i classici brufoli adolescenziali, che prendono il via proprio con il ciclo, e aiutano anche a regolarizzare il flusso mestruale.

Ti consiglio anche di farle assumere il magnesio, che è di grande beneficio sul dolore muscolare e, in particolare, su quello simile a un crampo che coinvolge il ventre. Il magnesio puro ha prodigiose attività rilassanti su tutta la muscolatura, quindi il dolore premestruale e mestruale può trarne assoluto beneficio. È bene prenderne una compressa al mattino, iniziando una settimana prima del ciclo mestruale e terminando con l'ultimo giorno di emorragia. Il sollievo è assicurato.

Gli ormoni femminili possono proteggerci dal coronavirus?

In attesa di dati certi sul ruolo degli estrogeni, manteniamo forti le difese con dieta e stili di vita

Gentile dottoressa, ho letto che le donne sarebbero più protette dal coronavirus grazie agli ormoni estrogeni. È così? E una terapia ormonale in menopausa può, quindi, proteggerci anche dal virus? Grazie, ***Evelina***

Cara Evelina, il tema è abbastanza controverso, perché la risposta non è né così ovvia, né certa. Quello che è chiaro, è che uomini e donne vengono contagiati in egual misura dal coronavirus, ma che i primi si ammalano con gravità maggiore. Questo sembra dovuto al fatto che gli uomini esprimono gli ormoni androgeni (per esempio, il testosterone) con maggior vigore. Gli androgeni favoriscono una maggiore ostilità del coronavirus, che diventa più accanito e violento quando si imbatte in questi ormoni. Quindi, possiamo certamente dire che gli androgeni inducono nel virus una maggiore aggressività. Ma da qui a dire che gli estrogeni siano protettivi è ancora un altro passo, a oggi incerto.

In menopausa gli androgeni diminuiscono, e infatti il desiderio sessuale tende a scendere. Per sostenerlo, infatti, le donne tendono a utilizzare la crema al testosterone clitoridea, o farmaci a base di Dhea, che rinvigorisce la risposta degli androgeni da parte del surrene e delle ovaie.

In un territorio così incerto, cosa dire, allora, dei bambini? Sono quelli che se la sono cavata meglio contro il coronavirus. Il loro corpo pre-pubere non esprime ancora gli estrogeni e gli androgeni, come avverrà in seguito, con la pubertà. In questo "limbo" ormonale, la risposta contro il virus è ottimale. Credo che, a oggi, sia impossibile tirare conclusioni certe. Limitiamoci a mantenere il peso forma, a fare attività fisica, a non fumare, a mantenere una dieta ricca di cibi genuini, originari e poco artefatti. È già molto!