

# creme e non solo...

Con un intervento minivasivo e senza anestesia risolvi il fastidio

## Il laser contro la secchezza vaginale

**C**ontro la secchezza vaginale tipica della menopausa è arrivata da poco una novità tecnologica. Si tratta di un laser a CO2, realizzato da Deka che, con un intervento minivasivo (chiamato MonnaLisa Touch), permette di "ringiovanire" i tessuti vaginali, risolvendo

i problemi legati all'atrofia vaginale dovuta alla menopausa e non solo. Il laser determina un'azione rigenerante delle fibre invecchiate della mucosa vaginale e favorisce la produzione di nuovo collagene. Agendo solo sulle zone più "deteriorate" del tessuto, si risolvono

i disturbi come la secchezza vaginale e i dolori ai rapporti. L'intervento si fa in ambulatorio, non richiede anestesia e dura circa 5 minuti. Non ha effetti collaterali, sono necessari circa 3 interventi a distanza di 30-40 giorni e i risultati sono visibili già dal primo intervento.

disfatta, nel 23 per cento prova una distanza emotiva e, infine, nel 21 per cento, dei casi ha smesso del tutto di avere rapporti. Se un mal comune è, come si dice, un mezzo gaudio, non è però detto che tu ti debba rassegnare a dire addio al sesso.

### Rimedi alternativi

Oggi, infatti, esistono diverse alternative per porre rimedio ai fastidi legati all'atrofia vaginale. «È possibile ricorrere a ovuli, creme e gel a base di estrogeni da applicare localmente, che facilitano la lubrificazione vaginale e quindi i rapporti sessuali, vincendo il problema della secchezza. Sono molto efficaci e non causano effetti collaterali perché vengono applicati a livello locale e sono poco assorbiti dall'organismo», spiega la dottoressa Nadia Meroni.

Tra i prodotti a base di estrogeni contro la secchezza vaginale, oggi puoi contare su una novità. Si chiama Gelistol, ed è un gel a base di estriolo, un estrogeno naturale. Ha una concentrazione di ormoni 10 volte più bassa di quella dei prodotti simili sino ad ora disponibili. La sua efficacia è stata dimostrata da

diversi studi e in più la sua formulazione in gel fa sì che aderisca alle pareti vaginali riducendone ulteriormente l'assorbimento (già limitato) da parte dell'organismo rispetto ai prodotti in crema.

Il gel, non essendo grasso e untuoso, inoltre, non tende a fuoriuscire e quindi non provoca quella sensazione di untuosità e fastidio che può talvolta essere legata a ovuli e creme.

### Stop ai disagi

Se ami la medicina naturale, per alleviare i fastidi della secchezza vaginale, ci sono i rimedi omeopatici, utili

anche contro altri disturbi tipici della menopausa. «Se la secchezza vaginale è accompagnata da vampate, mal di testa e palpitazioni, si può provare Sanguinaria canadensis, alla 30 CH: 2 granuli 1 ora dopo cena per cicli di 30 giorni. Se, invece, il problema è associato a tristezza, depressione, pesantezza al basso ventre, disturbi digestivi e vampate, va bene Sepia 200k o 1000k in dosi uniche "una tantum" 2 ore dopo cena», dice il professor Osvaldo Sponzilli, dell'Ambulatorio di Medicina Anti-Aging dell'Ospedale San Pietro Fatebenefratelli di Roma.

**Risveglia i tuoi ormoni con l'omeopatia! Basta seguire la cura più adeguata a te e il gioco è fatto**

LA RIVINCITA DELLE OVER 50

## Sesso: dopo la menopausa si riscopre la libido!

**L**e cinquantenni smentiscono e, vitali ed effervescenti come ventenni, suonano la riscossa "dell'amore di mezza età". Altro che al tramonto... la vita, assicurano le più mature, è tutta nelle loro mani e, anzi, il bello inizia proprio al "giro di boa" della menopausa. Per vivere una seconda giovinezza, anche dal punto di vista dell'eros, bastano infatti pochi accorgimenti: movimento fisico, una dieta equilibrata e il supporto di integratori alimentari ideati ad hoc e rimedi ormonali. Una donna su due, secondo i dati della sessuologa Alessandra Graziottin, direttore del centro di ginecologia San Raffaele Resnati di Milano, affronta ormai con assoluta serenità la scomparsa del ciclo mestruale senza rinunciare ai piaceri del sesso. Come evidenziato in un report dell'Osservatorio PoolPharma Research, infatti, le cifre ufficiali parlano di una variazione media annuale del -5,4 per cento nell'utilizzo di farmaci usati nella terapia ormonale in menopausa, a fronte, per lo meno, di una confortante crescita dell'11 per cento complessivo nel mercato degli integratori femminili, con il netto "monopolio" dei prodotti per la menopausa (fonte: Istituto New Line). «Affiancati a integratori e principi attivi naturali, gli ormoni danno la risposta di merito. Ma non dimentichiamo l'importanza di un corretto stile di vita spiegando che la libido è più alta in chi fa esercizi mirati su addominali, pavimento pelvico e adduttori, capaci di migliorare la capacità di eccitazione e di orgasmo. Banditi, inoltre, il fumo e l'eccesso di grassi, mentre gli alimenti anti-ossidanti possono dare una mano a livello vascolare», specifica la dottoressa Graziottin.

# VAMPATE Tienile a bada con gli integratori giusti

**S**e la secchezza vaginale è un problema per 4 donne su 10, le vampate lo sono per il 70 per cento delle donne in menopausa. Di solito sono più intense nella fase iniziale e poi tendono ad attenuarsi. Se ne soffri, però, sai bene che averle non è certo piacevole.

## Terapie naturali

Per ridurne i fastidi, oggi si punta molto sul naturale in senso lato. Esistono, infatti, diversi prodotti naturali che aiutano a controllare le vampate, soprattutto se utilizzati in modo costante.

Tra questi ci sono prodotti che puoi acquistare direttamente in farmacia e che di solito sono a base di isoflavoni di soia, sostanze estratte dalla soia, che agiscono come gli estrogeni senza avere effetti collaterali. «Di solito gli isoflavoni sono associati ad altre sostanze che possono aiutare a risolvere problemi specifici della menopausa, come ad esempio la vitamina D e il calcio in caso di osteoporosi, la melatonina per i disturbi del sonno o gli acidi grassi omega 3 contro il colesterolo alto», spiega la dottoressa Meroni.

Per combattere le vampate in modo na-

Dieta corretta, medicinali omeopatici e attività fisica sono regole di vita che possono davvero farti sentire meglio e dimenticare le scalmanie

turale puoi puntare anche sull'omeopatia, che prevede diversi rimedi, a seconda delle tue caratteristiche.

«Il periodo della perimenopausa, cioè quando si sta per andare in menopausa, è spesso quello in cui si manifestano i sintomi più fastidiosi.

Tra i rimedi più utilizzati c'è *Lachesis mutus* 200k o 1000k in dosi uniche «una tantum» 2 ore dopo cena, ideale per combattere le vampate associate a palpitazioni, a un bisogno di aria fresca di notte, irritazione, tristezza al mattino e allegria la sera», dice il professor Sponzilli.

Se le vampate sono accompagnate da tristezza, stanchezza perenne, mal di schiena e una sensazione di pesantezza al basso ventre puoi utilizzare *Sepia* 200k o 1000k in dosi uniche

«una tantum» 2 ore dopo cena. Per le vampate con sudori caldi, puoi puntare su *Jaborandi* o *Manganum aceticum* alla 5 CH, 2 granuli 2-3 volte al giorno. Per le vampate con sudori freddi, invece puoi prendere *Tigrinum* o *Sulfuricum acidum* alla 5 CH, 2 granuli 2-3 volte al giorno.

**Gli isoflavoni sono alcune delle sostanze che alleviano il disturbo del calore improvviso**

## Fai tanto sport

Anche l'attività fisica può rappresentare un valido aiuto. «Le attività migliori sono nuoto, pilates, pancafit e yoga che ti permettono di rilassarsi, di ridurre le tensioni muscolari e fisiche aiutando

anche le vampate di calore. L'attività fisica, inoltre, permette di mantenere in forma e di combattere l'aumento di peso», dice la dottoressa Meroni.

Meno dubbi e più certezze sulla cura a base di ormoni per combattere i fastidi della menopausa

## Una ricerca conferma la sicurezza della terapia sostitutiva

**D**i terapia ormonale sostitutiva per la menopausa si è parlato molto qualche anno fa, per i rischi legati al seno. Oggi gli esperti sono ancora divisi sulla sua utilità e in Italia è prescritta solo al 3 per cento delle donne in menopausa, soprattutto in casi in cui persistano sintomi particolarmente fastidiosi e di varia natura.

Un recente studio danese, che ha coinvolto circa 1.000 donne per 16 anni e che è stato pubblicato sul *British Medical Journal*, ha però recentemente dimostrato che questo trattamento somministrato subito al termine del periodo fertile riduce del 52 per cento il rischio cardiovascolare e non aumenta il pericolo di tumore al seno. «I dati che

avevano allarmato qualche anno fa erano in realtà riferiti a donne più anziane, che presentavano già dei problemi di salute. Questa ricerca, invece, dovrebbe rassicurare le donne che hanno bisogno della terapia ormonale sostitutiva perché anche se non ha coinvolto un numero elevatissimo di persone è stata condotta per un periodo di tempo molto

lungo», dice la dottoressa Alessandra Graziottin. Non tutti i medici però concordano. E allora cosa puoi fare? Il primo passo è senz'altro quello di sentire il parere del tuo ginecologo che ti conosce bene e sa quali sono i disturbi di cui soffri e, eventualmente, una seconda opinione potrebbe essere la soluzione per chiarirti le idee.

# AUMENTO DI PESO Evita i fuoripasto e gli alcolici

Il metabolismo cambia e diventa più lento. Punta su un regime alimentare più regolare e leggero



## FAI YOGA

L'attività fisica è importante. Ma non bisogna mai esagerare. Punta su una disciplina che ti piace davvero, in modo da praticarla con costanza. Lo yoga, per esempio, è una scelta ottima per la muscolatura e la respirazione.

**L**e alterazioni ormonali caratteristiche della menopausa influiscono anche sul metabolismo. Saprà già che mentre prima "bruciavi" senza problemi, ora assorbi di più i nutrienti e tendi a ingrassare più facilmente. «Guadagnare dai 2 ai 5 chili quando si va in menopausa è normale. Non è detto però che ci si debba rassegnare. Una dieta più controllata e l'attività fisica costante possono infatti aiutare a rimettersi in forma», specifica la dottoressa Meroni.

## Occhio agli zuccheri

Se prima mangiavi tutto ciò che ti capitava senza pensare alle calorie, ti concedevi aperitivi e dolcetti senza pensarci, ora devi prestare più attenzione.

- **Evita innanzitutto i fuoripasto**, pericolosissimi in termini di calorie e grassi a vuoto.
- **Limita gli alcolici e le bibite gasate**, fonte di calorie di cui nemmeno ti rendi conto.
- **Porta in tavola molta frutta e verdura** e quando scegli le porzioni evita gli eccessi.

Qualche esempio pratico? Se vai a fare l'happy hour, invece di un cocktail (anche analcolico, ma ricco di zuccheri), scegli una spremuta di arancia e, invece di mangiare patatine e noccioline, scegli qualche pezzetto di frittata o un piattino di insalata di riso o di pasta. Ricordati però poi di non "abbuffarti" a cena. Se invece esci a pranzo, non privarti del piacere del buon cibo, ma opta per golosità poco caloriche (pesce, pasta alla verdure) oppure, dopo gli eccessi, mettilti

a stecchetto (con minestrone, pasta alle verdure, carne o pesce alla griglia) anche per un paio di giorni.

## Scegli una disciplina

E poi muoviti: passeggia tutti i giorni per almeno 30 minuti di buon passo. Oppure scegli un'attività fisica che ti piaccia: nuoto, acqua gym, bicicletta, corsi in palestra servono a bruciare calorie. Fai solo attenzione se soffri molto di vampate, perché un'attività aerobica troppo intensa potrebbe farle aumentare. In questo caso opta per qualcosa di più soft come Pilates oppure yoga.

## No alle abbuffate

Se vuoi rimetterti in forma, puoi anche puntare sul naturale. «Ci sono, infatti, diversi rimedi omeopatici che possono aiutare a tenere sotto controllo il peso e altri disturbi della menopausa», suggerisce il professor Sponzilli.

Se il tuo problema è un forte desiderio di dolci e alcol, insomma se non puoi fare a meno di "abbuffarti", magari soffri di palpitazioni e hai a che fare con uno squilibrio ormonale diffuso, puoi provare con Sulfur alla 200k "una tantum" 2 ore dopo cena, magari associato ad altri rimedi per la menopausa, come Lacheis, Sepia o Sanguinaria (vedi paragrafi).

Se l'eccesso di peso è accompagnato anche da vampate, tristezza e mal di testa, punta invece su Graphites alla 30 CH, 2 granuli 2 volte al giorno.

Infine, se invece oltre ai chili di troppo soffri di ritenzione idrica, che si accumula assieme al grasso soprattutto a livello di glutei, cosce e addome, hai la pelle grassa e i capelli grassi alle radici e secchi sulle punte, prova con Thuya occidentalis alla 30 CH, 2 granuli 1 volta al giorno. Tutti questi rimedi naturali sono davvero benefici per aiutarti a stare meglio velocemente e a lungo.