

(varici, flebiti) sono ok i prodotti a base di mirtillo. Contengono vitamina A e C, riequilibratori e riattivatori circolatori.

#### Un trattamento naturale include altre sostanze?

Può includere l'apporto di piante che imitano l'azione degli estrogeni (soia, salvia, lino, luppolo...) e di altre che svolgono il ruolo dei progestinici (come l'agnocasto e l'alchimilla). Tenendo conto della situazione e delle esigenze di ogni donna, si possono associare minerali (magnesio, selenio, calcio...), vitamine, soprattutto per il sistema nervoso, e olio di pesce o di borragine (ricchi di acidi grassi omega 3 e omega 6) per le loro proprietà antiossidanti. Anche l'omeopatia offre rimedi efficaci per il riequilibrio psichico e ormonale.

#### Da che età è bene assumere fitoestrogeni?

Nella dieta fin dall'infanzia, come fanno le donne orienta-

li. Sotto forma di integratori si consiglia di cominciare intorno ai 45 anni, quando si verificano i primi sintomi, come vampate o irregolarità mestruali. In questa fase i fitoestrogeni contribuiscono a prevenire i successivi fastidiosi segnali della menopausa.

#### Quali sono le dosi consigliate?

L'organismo ha bisogno dai 60 ai 100 milligrammi al giorno di fitoestrogeni. Livelli inferiori sono inutili per fronteggiare il processo di invecchiamento e attenuare le vampate. Le fonti più sicure ed efficaci sono gli isoflavoni di soia e gli estratti di trifoglio rosso, oggi disponibili sotto forma di integratori. Dopo tre mesi di cure si registra in genere una riduzione dei sintomi. I vantaggi a lungo termine, invece, sono proporzionali all'uso di queste sostanze: se è costante, anche la protezione nei confronti di malattie cardiovascolari e tumori durerà a lungo.



La terapia dolce è una buona ricetta perché non ha controindicazioni e si può prolungare per diversi anni. E poi? Dieta verde e tanto movimento.

#### Ci sono controindicazioni?

I fitoestrogeni svolgono un'azione più debole rispetto alla terapia ormonale sostitutiva. Ma il loro effetto varia da donna a donna e dipende in parte dall'assorbimento che avviene a livello dell'apparato digerente. Una flora intestinale equilibrata e una dieta ricca di fibre sono i requisiti indispensabili per assicurare un corretto assorbimento della soia. In caso di disturbi digestivi cronici (meteorismo, diarrea, stitichezza...) è consigliabile assumere probiotici e prebiotici.

*Annalisa Malincerni*

## ► 5 formule verdi da provare

### 1. ISOFLAVONI PLUS

Un integratore ad alta concentrazione di isoflavoni di soia: **Genirose Plus** di Solgar attenua i sintomi della menopausa e riequilibra gli ormoni. In più, regola i livelli di colesterolo, diminuendo il rischio di disturbi cardiovascolari. *60 tavolette, 39,40 euro, in farmacia.*

### 2. AL TRIFOGLIO

Comprese a base di trifoglio rosso, fonte

pregiata di fitoestrogeni, calcio e vitamina D3. **Menoflavon** di Named mitiga i disturbi della menopausa, aiuta a migliorare la densità e a ridurre il colesterolo e i trigliceridi. *30 compresse, 26 euro, in farmacia.*

### 3. AI PRIMI SINTOMI

Indicato nella fase di premenopausa, **Phyto Soya Equilibrio** di Arkopharma allevia vampate, sudori notturni, irritabilità.

Nella composizione: isoflavoni di soia, vitamine e minerali. *60 capsule, 22,90 euro, in farmacia.*

### 4. MIX CON FERMENTI

In pratiche bustine, **Symbiofem Plus** di Guna contiene isoflavoni di soia, calcio, tè verde e lattobacilli. Una sinergia che aiuta anche a rafforzare ossa e difese naturali, e a prevenire il diradamento dei capelli. *14 bustine, 22 euro, in farmacia.*

### 5. CON PREZIOSI ACIDI GRASSI

Essenziali alla salute, in particolare dopo i 40 anni, gli acidi grassi (omega3 e 6) non sono prodotti dall'organismo. Per assumerne la giusta quantità, bastano 1-3 perle al giorno di **Twinefa Omegor**. Migliora l'umore e la qualità del sonno, ridona freschezza alla pelle e favorisce un corretto equilibrio ormonale. *30 perle, 15,90 euro, in farmacia.*

