

## Pillola contraccettiva: come attenuare gli effetti collaterali

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 23 anni e l’anno scorso a settembre purtroppo ho fatto un’interruzione di gravidanza. Da allora uso la pillola, solo che mi è aumentata la cellulite! Non vorrei smetterla perché ho il terrore di restare incinta un’altra volta! Cosa mi consiglia?”.

Loredana F. (Salerno)

Gentile Loredana, fa bene a non smettere la contraccezione ormonale! Un’interruzione di gravidanza è sempre una scelta pesante, dal punto di vista fisico, emotivo ed etico. Restare in forma è possibile, con gli stili di vita giusti ma anche con gli opportuni integratori.

Uno studio recentissimo ha dimostrato che le donne che più abbandonano la contraccezione sono quelle a basso reddito, sovrappeso o francamente obese, con stili di vita inadeguati. Questi predispongono a carenze vitaminiche, in particolare del gruppo B [B2, B6, B9 (acido folico) e B12], C ed E, e di oligoelementi come il magnesio, lo zinco e il selenio. Queste carenze possono peggiorare gli effetti collaterali della contraccezione ormonale.

Soluzioni? Due: la prima, essenziale, è avere stili di vita più sani, perché sono il pilastro di una migliore salute e di una migliore percezione fisica (il “body feeling”, quella sensazione fisica [“mi sento gonfia, grassa...”] che è più potente del “body image”, più cognitivo/mentale). Faccia almeno 40-50 minuti di passeggiata veloce ogni giorno, perché attivano il metabolismo, riducono la ritenzione idrica e migliorano l’umore. Cerchi di ridurre drasticamente i cibi lievitati e i cibi con glucosio (pizza, pane, cracker, biscotti, dolci perché aumentano la ritenzione idrica, aumentano la cellulite e il peso, e peggiorano la stanchezza, oltre che le infezioni vaginali da Candida). Preferisca più alimenti freschi, verdura in testa.

La seconda: una “pillola per la pillola”, ossia un integratore mirato di vitamine (B, C ed E) ed oligoelementi carenti, per migliorare salute e benessere. Con un plus: la Centella Asiatica, che ha azione anticellulite e anti-ritenzione idrica.

Ogni donna può acquistare questo integratore in farmacia, ma ricordi: nessun integratore magico può sostituirsi agli stili di vita sani, che sono essenziali anche contro la cellulite!

---

---

Prevenire e curare – Magnesio, selenio e zinco: che cosa migliorano?

- Il magnesio, carente nel 20% degli italiani, riduce nervosismo, irritabilità, ansia, cefalea, ipertensione, e contrasta l’osteopenia e l’osteoporosi
  - Il selenio è antiossidante, ottimizza l’attività della tiroide e riduce il rischio di tumori
  - Lo zinco entra nelle funzioni riproduttive, ed è prezioso per l’attività cerebrale e l’apprendimento
- 
-