"Pillola per la pillola", anche a 50 anni

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Mia figlia, 18 anni, sta prendendo una pillola contraccettiva, sia perché ha il ragazzo, sia perché soffre di acne. Siccome ha tendenza alla ritenzione idrica, la ginecologa le ha aggiunto una "pillola per la pillola", come la chiama lei, con cui mia figlia si trova molto bene. Potrei prenderla anch'io, che sto facendo la terapia sostitutiva perché sono già in menopausa e tendo alla cellulite e all'aumento di peso?".
Margherita Z. (Ferrara)

Certamente signora! La pillola in questione è in verità un integratore alimentare, molto ben pensato. Contiene vitamine del gruppo B (B2, B6, B9, il famoso acido folico, e B12) e oligoelementi (magnesio, selenio, zinco), spesso carenti nella nostra popolazione e, secondo alcuni studi, in chi assume la pillola contraccettiva. In più contiene centella asiatica, un principio fitoterapico che riduce la tendenza alla cellulite.
Proprio perché è un integratore bilanciato può certamente esserle utile! Vale comunque per lei, come per ogni donna, una raccomandazione fondamentale: non possiamo chiedere a una compressa, quale essa sia, di fare miracoli sostituendosi a sani stili di vita, ingredienti essenziali della salute. In particolare, raccomando sempre di passeggiare quotidianamente a passo veloce. L'ideale sarebbe per un'ora all'aria aperta: per contrastare la cellulite, attivando la capillarizzazione e l'ossigenazione dei tessuti; per migliorare l'utilizzo periferico dell'insulina, e il consumo calorico, contrastando la tendenza all'aumento di peso; per mantenere in forma ossa, articolazioni, muscoli, cuore, polmoni e cervello; per abbassare l'infiammazione dei tessuti che aumenta con l'età, la menopausa e il sovrappeso o, peggio, l'obesità. Più siamo infiammati, peggio invecchiamo e più dolore abbiamo.
Detto questo, eventualmente potrebbe aggiungere una bustina al giorno a base di myoinositolo, sostanza naturale che ottimizza il metabolismo e che risulta utile nelle persone con tendenza all'aumento di peso. Il movimento fisico, e un'alimentazione appropriata, sono comunque essenziali per valorizzare al meglio l'aiuto di questi integratori che danno il massino nelle donne attente agli stili di vita.

Prevenire e curare – I longevi camminano di più
- Uno studio molto interessante, pubblicato su JAMA, ha dimostrato che, ad ogni età, la velocità del passo correla con la longevità in salute
- E allora tutti a camminare! Non costa nulla, si può fare dappertutto (bastano scarpe adatte), ci aiuta a vivere meglio ora e nel futuro
- L'optimum: il nordic walking, con le apposite racchette, per mettere in moto anche le braccia, scaricare meglio il peso e tenere dritta e flessuosa la colonna

© 2015 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it