Alimentazione vegana sì, ma attenzione all'anemia

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

"Nostra figlia, 17 anni, è vegana. Di questo io e mio marito ci siamo fatti una ragione. Però è sempre più depressa, a tratti sembra una zombie. A scuola va malissimo e il lockdown non ha aiutato. Ha sempre avuto i cicli abbondanti e dolorosi. Ora il ciclo a volte le salta, ma quando lo ha è molto abbondante. Non riusciamo a convincerla ad andare dalla ginecologa. Cosa possiamo fare mentre cerchiamo di persuaderla ad andare da un medico? Di cambiare dieta non se ne parla proprio, è irremovibile".
Carla e Rino C. (Reggio Emilia)

Intuisco la vostra preoccupazione. In effetti il comportamento che descrivete suggerisce una depressione importante, che può essere raddoppiata, in termini di gravità, dalla parallela presenza di una probabile anemia da carenza di ferro, indotta sia dalle restrizioni alimentari, sia dai cicli molto abbondanti. Credo che la strategia più saggia sia rispettare la scelta alimentare di vostra figlia, per non sprecare energie preziose su un fronte che lei considera vitale. Essenziale invece proporle di integrare l'alimentazione con ferro e vitamina B12, entrambi carenti nelle diete vegane, se non sono molto accurate nella scelta dei nutrienti. L'ideale sarebbe parlare con il medico di famiglia e convincere vostra figlia a fare almeno un esame del sangue, con emocromo, sideremia, ferritina e transferrina, per valutare se effettivamente sia presente un'anemia da carenza di ferro, molto frequente quando i cicli sono abbondanti.
Il primo obiettivo è normalizzare l'emocromo, meglio con un integratore a base di ferro, vitamine del gruppo B e vitamina C: questo potrebbe dare a vostra figlia più energia, più forza e positività, e renderla più recettiva a una seria proposta terapeutica. Una motivazione che in genere funziona è aiutarla a capire che potrebbe ridurre nettamente il dolore mestruale con un farmaco prescritto da una ginecologa attenta ai disturbi mestruali ed emotivi nelle adolescenti. Il ciclo abbondante può aumentare fino a cinque volte il dolore mestruale: con un farmaco ben scelto si potrebbero ridurre entrambi con un netto miglioramento per la salute e la vita. In situazioni come questa, le scelte più appropriate sono un progestinico, come il dienogest o il noretisterone acetato, o una pillola contraccettiva, usata a scopo terapeutico. Anche la riduzione delle perdite mestruali diventa un fattore prezioso per recuperare più rapidamente l'energia e la voglia di vivere.
Curando l'anemia, è possibile che sua figlia accetti anche il consiglio di riprendere l'attività fisica, che è il primo antidepressivo naturale che ci sia, oltre che potente analgesico del corpo. L'attività fisica aerobica quotidiana (anche il semplice camminare di buon passo), almeno 45 minuti al giorno, potrebbe ulteriormente aiutarla a riprendere un atteggiamento più attivo verso tutti gli aspetti della vita. Ancora migliore sarebbe un'attività sportiva di gruppo. Un aiuto psicoterapeutico potrebbe chiudere il cerchio per recuperare salute e gioia di vivere, completando in modo costruttivo un sano percorso di cura che dovrebbe sempre partire dai fondamentali biologici della salute. Tra questi, l'anemia da carenza di ferro è uno dei più

© 2021 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

frequenti – interessa il 20-30 per cento delle donne – e dei più trascurati. Auguri di cuore!

Prevenire e curare – Curare bene l'anemia può ottimizzare anche la psicoterapia

La carenza di ferro, con anemia sideropenica, riduce i livelli di dopamina e di serotonina, due neurotrasmettitori essenziali per la voglia di vivere e il buon umore, presenti sia nel sistema nervoso centrale, sia nel cervello viscerale, che circonda i visceri addomino-pelvici. In positivo, curando bene l'anemia, si riduce un'importante componente biologica della depressione. Con migliori livelli di dopamina e serotonina, migliorano lo sguardo sulla vita e la capacità di fare valutazioni più serene, perché si riducono anche alcuni tratti ossessivi, mentre il pensiero logico lineare diventa più limpido ed efficace. Tra i vantaggi, anche migliori risultati con la psicoterapia, perché migliorano sia la capacità di analisi interiore sia la progettualità.

© 2021 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it