

## Menopausa da chemioterapia: il polline riduce le vampate

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

"Gentile professoressa, due anni fa mia moglie, 37 anni, è stata operata per un cancro al seno molto aggressivo. Dopo l'intervento ha dovuto fare lunghi cicli di chemioterapia, che l'hanno mandata in menopausa. Adesso il tumore sembra sconfitto, ma lei soffre di vampate terribili, insonnia, tachicardie notturne. I medici ci hanno spiegato che, per il tipo di tumore che ha avuto, non può fare la terapia ormonale sostitutiva. Ma non c'è proprio nulla che possa prendere per stare un po' meglio? La ringrazio per l'aiuto che ci potrà dare".

Lorenzo D. (Bologna)

Gentile signor Lorenzo, in effetti il tumore che ha colpito sua moglie è ormonodipendente, e non consente di ricorrere alle terapie ormonali per curare una menopausa iatrogena così pesante. Ma ci sono delle valide alternative in grado di garantire buoni risultati in termini di benessere e, al contempo, una piena sicurezza sul fronte oncologico. In particolare, le voglio parlare di un principio attivo del tutto naturale.

Di che cosa si tratta?

E' un estratto di polline e polline-pistillo, uniti a vitamina E, molto usato nell'Europa del Nord. Studi rigorosi ne hanno più volte documentato l'efficacia. Ovviamente va benissimo anche per le donne in menopausa non colpite da tumore.

Come si ottiene?

I principi attivi vengono estratti eliminando la buccia del granello di polline, che è responsabile delle allergie che tutti conosciamo. Il prodotto è quindi innocuo anche da questo non secondario punto di vista.

Come funziona?

Il polline è un analogo naturale degli inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina, un neurotrasmettitore fondamentale per il tono dell'umore, la qualità del sonno, la termoregolazione del corpo.

Come si assume?

Si prendono due compresse al giorno, al mattino. Alla sera è meglio di no, perché aumenta anche l'energia e potrebbe quindi avere un effetto negativo sul sonno. Il prodotto richiede circa due mesi per sviluppare appieno la sua efficacia.

Quali sono i suoi benefici?

Gli studi documentano una riduzione del 65% della gravità e dell'intensità delle vampate, e del 30% della loro frequenza. Diminuiscono anche le sudorazioni notturne (meno 66%), l'irritabilità (meno 54%), l'affaticamento (meno 51%), la cefalea (meno 48%), i disturbi della concentrazione (meno 41%), l'insonnia (meno 41%).

A proposito di sonno, che cosa si può ulteriormente fare per migliorarlo?

E' utilissima la melatonina: bastano 2 milligrammi alla sera, dopo cena. Poi è fondamentale avere stili di vita sani: in particolare, è importante camminare almeno un'ora al giorno, ed evitare l'alcol, soprattutto alla sera, perché peggiora le vampate e la tachicardia. Auguri di cuore.