

Donne Ormoni green finti e bravi a “recitare”

di Caterina Allegro

Nel passaggio tra l'età fertile e la menopausa i sintomi possono essere mitigati dai fitoestrogeni

Potremmo definirli **controfigure vegetali**. Attori di riserva che al momento buono entrano in scena, recitando la parte dei protagonisti assenti. Sono gli “estrogeni extragonadici di origine vegetale”, nome d'arte: fitoestrogeni. Gli estrogeni tout court li conosciamo: sono gli ormoni femminili più importanti, direttori d'orchestra di molteplici funzioni. Oltre al ruolo chiave per la fertilità, il desiderio e lo sviluppo sessuale, incidono non poco sulla salute del cuore e delle ossa, sulle funzioni cognitive e sull'umore.

Se nel periodo fertile gli estrogeni danzano regolati dal ciclo mestruale, mantenendo sempre un livello medio-alto, con la menopausa diminuiscono drasticamente dando origine a sintomi più evidenti come le vampate e la secchezza vaginale, ma anche favorendo patologie silenziose come l'osteoporosi e le malattie cardiache.

È proprio nel passaggio fra l'età fertile e il climaterio che gli “stuntmen” vegetali possono aiutarci: hanno una struttura simile agli ormoni femminili e sono in grado di legarsi ai recettori degli estrogeni svolgendo attività simili a quella dei “colleghi” prodotti dal corpo umano. L'ideale è assumerli con l'alimentazione: i legumi (soia, ma anche fave e ceci) ne sono ricchi, così come i semi di lino, sesamo e girasole. Se il medico ne evidenzia la necessità, possiamo integrarli.

Sono molto presenti nei legumi come soia, ceci e fave

Indicazioni

**BIOSLINE
 NEODONNA ISOFLAVONI**
 60 compresse, 33,50 euro.
Contiene: Strato fast: soia fermentata seme, cimicifuga rizoma. Strato retard: calcio, magnesio, vitamine B6, K1, D3, soia seme.



Gli isoflavoni, sostanze di origine vegetale che esplicano un'attività simile a quella degli ormoni estrogeni, aiutano a contrastare i disturbi della menopausa, in particolare le vampate. L'integratore fornisce due fonti di isoflavoni di soia (fermentata e non) in una compressa bistrato fast/retard per garantirne un'azione prolungata nel tempo. Contiene inoltre cimicifuga racemosa, una pianta che può favorire la regolazione dell'attività ormonale.

**PERRIGO
 YMEA 8 IN 1**
 30 compresse, 29,30 euro.
Contiene: maca, salvia, acido folico, vitamina B5, B6, D, zinco.



Ymea 8-in-1 è un integratore alimentare sviluppato per fornire un supporto in menopausa. La maca è una radice che cresce sulle Ande, in Perù. Il suolo ricco di minerali, combinato con condizioni di vita piuttosto difficili, le conferisce proprietà adattogene. La salvia aiuta a riequilibrare il sistema ormonale, ha un effetto positivo nell'alleviare le vampate e regola il processo di sudorazione. Agisce positivamente anche sul tono dell'umore.

**GUNA
 PROFEM PLUS**
 20 bustine, 25,20 euro.
Contiene: trifoglio pratense, pueraria lobata (kudzu), soia, agnóstico, tè verde, griffonia, frutto-oligosaccaridi, fermenti



lattici probiotici, zinco.

Contiene estratto di trifoglio rosso e di kutzu, ricchi di isoflavoni; estratto di soia, con genisteina e daidzeina, attive nell'alleviare la sintomatologia menopausale; agnóstico, che ha un'azione positiva sulla componente ormonale progestinica; estratto di griffonia, ricco in triptofano, principale precursore della serotonina; tè verde, noto per le proprietà antiossidanti; fermenti lattici e fibra vegetale prebiotica (frutto-oligosaccaridi) per l'equilibrio intestinale.

**NAMED
 PROMENSIL ADVANCE**
 30 compresse, 25,90 euro.
Contiene: trifoglio rosso, calcio, vitamina D.



Il trifoglio rosso, della famiglia dei legumi, è noto per essere un prezioso alleato in menopausa per la presenza dei flavonoidi, con azione antiossidante, e degli isoflavoni, che assomigliano agli estrogeni sia per l'aspetto strutturale che funzionale. È in grado di mitigare le vampate di calore, i disturbi del sonno, la tachicardia, il mal di testa, gli sbalzi d'umore, la secchezza vaginale. La vitamina D aiuta l'assorbimento del calcio e del fosforo.