

My Beauty Benessere

**MARION GLUCK**  
Endocrinologa,  
vive a Londra ma  
ha uno studio  
anche a Milano.  
È specializzata  
in medicina  
delle donne.



# Prima della meno

Non ci pensi proprio, finché non arriva. Poi capita, e sei impreparata.

Ma a quali segnali bisogna stare attente? Qui una 43enne chiede a una grande esperta quello che ci chiediamo tutte: ormoni sì o no? Risposta: «Sì, ma bioidentici». Leggete, e decidete



Il libro che la Gluck ha scritto con la nutrizionista Vicki Edgson: **Questione di ormoni (Cairo, 16 euro, a febbraio in libreria).**

**S**u Skype ha dei bei ricci neri e mi sorride accogliente sorseggiando caffè alla scrivania. Nata in Polonia, vissuta tra Israele, Sydney e Amburgo, oggi la dottoressa Marion Gluck vive a Londra. Ma spesso viene a Milano perché ha molte pazienti anche in Italia. È un'endocrinologa, grande esperta di terapie ormonali, medicine integrative e salute delle donne. Tra l'altro, con la nutrizionista Vicki Edgson, ha scritto *Questione di ormoni* che proprio ora esce in Italia.

Preciso subito che io di anni ne ho 43, buona salute, e la mia vita sessuale non accusa un colpo. Se dico menopausa, penso alle caldane di mia madre, all'osteoporosi della nonna, alla secchezza vaginale di cui ha sofferto più di un'amica tra dolori (nei rapporti sessuali) e libido zero, gli studi sui gravi effetti collaterali delle terapie ormonali sostitutive (TOS) tradizionali, la fatica di provare a farcela con erbe e omeopatia, la difficoltà ad affrontare l'argomento. Ma poi a un certo punto la menopausa arriva, e ti cambia. E allora, eccomi qui con Marion Gluck. Che è convinta che ognuna di noi sia una storia a sé (e abbia bisogno, e diritto, a una cura su misura) e la sua scelta l'ha fatta: «Ormoni, ma solo bioidentici». Vediamo di capire.

di Alessandra Di Pietro

## Se a 40 anni ti chiedi: che posso fare per arrivarci al meglio?

«Innanzitutto stare attente a come ci sentiamo. Siamo irritabili, di cattivo umore? Ci stanchiamo facilmente? Se la risposta è sì, stiamo cambiando, anche se abbiamo ancora il ciclo. Primo, cominciamo a prenderci cura sul serio del nostro corpo: cibo genuino, magro e verde, ed esercizio fisico. Secondo, noi siamo i nostri ormoni – gravidanza, menopausa, sindrome premenstruale o post-parto che sia – e il benessere dobbiamo negoziarlo sempre con loro: non smettono di funzionare perché invecchiamo, invecchiamo quando gli ormoni non funzionano più. La fortuna è che oggi possiamo intervenire, sostituendoli».

# pausa

## Ormoni bioidentici: che cosa sono e a chi sono più adatti?

«Quelli bioidentici sono estratti dalle piante come soia e igname, e hanno una struttura chimica identica a quelli prodotti dal nostro corpo, dunque sono efficaci e tollerati. In più, a differenza di quelli preconfezionati proposti dalle case farmaceutiche, sono dosati in modo personalizzato – progesterone, estradiolo, testosterone – e preparati su misura dal farmacista. Se una donna sana prende i biormoni ha più energia, vive meglio, continua a sentirsi se stessa. E all'oggi nessuna ricerca ha riscontrato effetti collaterali. E poi c'è l'alimentazione, che aiuta, eccome. E infatti lavoro in team con Vicki Edgson, una nutrizionista: gli ormoni regolano ogni funzione del corpo, formazione delle ossa, capacità di affrontare lo stress, aspetto, benessere sessuale».

## E lo stile di vita, l'alimentazione?

A questo punto ho un dubbio: forse la dottoressa Gluck sottovaluta la paura che abbiamo tutte di entrare in menopausa. «No. Avere una attitudine positiva è fondamentale. E, in fondo, affidarsi a terapie non convenzionali necessita una preconditione: diventare pazienti pro-attive, che vogliono avere il controllo sulla propria salute, chiedono, si ascoltano, non accettano passivamente quello che dice loro il medico, e si fidano del proprio intuito. Se la cura non vi sembra adatta, se sentite che non vi fa bene, non scordatevi che il medico è uno specialista, lo pagate, e quindi deve darvi ottimi risultati, ed essere una persona con cui sentirsi e lavorare in sintonia».

## 3 cose da sapere +1 sul cibo (che aiuta)

### 1

#### Gli estrogeni

sono ormoni femminili (estradiolo, estriolo, estrone). Ci proteggono dai rischi cardiovascolari, ansia e depressione. Regolano temperatura corporea, densità ossea e memoria.

### 2

#### Il progesterone

regola sonno, umore, previene l'osteoporosi, è un diuretico e un calmante naturale. È il primo ormone che si riduce e questo può causare anche forti sbalzi d'umore.

### 3

#### Il testosterone

cala e con lui energia, assertività, tono muscolare e desiderio (l'85% delle donne in menopausa lamenta scarsa libido). Si alzano colesterolo e dolori articolari.

### 4

#### Cibi per l'energia

Riso integrale, orzo perlato, segale (ricchi di vitamina B). Barbabietole, spinaci, mirtilli, albicocche (contengono ferro e aiutano l'intestino). Legumi: energia a rilascio lento. Carote, semi di girasole, finocchio, sedano: pieni di fitoestrogeni. Le spezie buone: zenzero, paprika, curcuma, cumino.