

Diabete e terapia ormonale per la menopausa Estro-progestinici di sintesi e disturbi pancreatici con iperglicemia

Dott.ssa Anna D'Eugenio

Roma

ABSTRACT

Scopo

Lo scopo del lavoro è una valutazione circa la convenienza della terapia ormonale sostitutiva a causa dell'iperglicemia indotta che diventa una spina irritativa che agisce sui locus a minore resistenza. Data l'impossibilità di conoscere con certezza i meccanismi metabolici più deboli l'irregolarità glicemica diventa uno dei fattori principali di facilitazione delle malattie.

Materiali e metodi

Anamnesi familiare e individuale (*remota e prossima*)

Esami ematochimici e strumentali

Controllo quotidiano delle urine attraverso multireattivi

Terapia: trattamento alimentare

Risultati

Riduzione soggettiva dei sintomi e miglioramento degli esami di laboratorio (*particolarmente la glicemia, il colesterolo, le transaminasi, i tempi di coagulazione, il fibrinogeno*) e strumentali (*MOC*).

Conclusioni

In menopausa la terapia alimentare è in grado di fronteggiare i deficit indotti dal cambio di equilibrio ormonale, riducendo soggettivamente i sintomi accusati dalla donna. Una corretta alimentazione riduce i rischi di osteoporosi, come pure quelli da alterata coagulazione, e soprattutto l'irregolarità glicemica che diventa la fonte più probabile di squilibrio metabolico.

Istituire una dieta adeguata significa non soltanto prevenire ma anche correggere senza rischi.

Relazione

[...]

« Cosa può fare la Bioterapia Nutrizionale per la donna in menopausa? »

[...]

E' necessario:

- 1) utilizzare al massimo gli estrogeni residui ed apportarne di nuovi
- 2) ridurre l'impegno renale
- 3) ridurre le vampate di calore
- 4) stimolare la funzione tiroidea
- 5) mantenere stabile il tasso glicemico
- 6) permettere un buon turnover del calcio
- 7) impedire l'ipercolesterolemia
- 8) mantenere una buona fluidità del sangue

[...]

PRIMO GIORNO

Pranzo: 200 g di alici infarinate e fritte, insalata verde, ~ di ananas, pane

Cena: 70 g riso bollito condito soltanto con due cucchiaini di parmigiano reggiano, 150 g di cavolo cappuccio crudo, 150 g di fragole, pane

Le alici, come tutto il pesce azzurro, sono ricchissime di calcio e acidi grassi omega 3 e come tali hanno azione ipocolesterolemizzante, non determinano fatica renale, hanno azione anti-osteoporotica. Vengono proposte fritte in quanto lo stimolo epatico permette una maggiore utilizzazione degli estrogeni residui, che, a questo livello vengono metabolizzati.

L'insalata offre un quantitativo importante di acqua e sali minerali necessari ad un organismo che spesso sta aumentando di peso ma che tende ad impoverirsi.

L'ananas è un frutto molto zuccherino e come tale rende velocemente biodisponibili zuccheri per la funzione epatica, inoltre è un potente fluidificante del sangue, un antinfiammatorio e un diuretico.

Il riso è un cereale pressoché privo di glutine e come tale agevola la funzione renale, il suo amido è facilmente scisso in glucosio e quindi offre un sostegno alla funzione epatica. La mancanza di grassi rende questi zuccheri molto più facilmente biodisponibili, e l'associazione con il parmigiano consente una buona diuresi per l'equilibrio che si genera tra l'eccedenza di potassio del riso e di calcio e sodio del formaggio.

Il cavolo cappuccio è un vegetale ricco in calcio e vitamina E, oltre che in principi antitumorali, e permette un introito ulteriore di calcio legato ad un potentissimo antiossidante.

Le fragole sono fluidificanti, contengono una grossa quota di ferro che faciliterà il trasporto del calcio e degli altri micronutrienti, e contiene anch'esso antiossidanti.

SECONDO GIORNO

Pranzo: 160 g di petto di pollo alla salvia, sedano rapa e carciofi crudi, 1 pompelmo, pane

Cena: 2 patate lesse, sauté di vongole, 2 pesche, pane

Il petto di pollo è scelto in quanto carne bianca e quindi poco ricca di purine per evitare un maggior carico renale, inoltre in quanto ricco di colesterolo e di estrogeni (*sia naturali sia somministrati nell'allevamento*). Viene proposto cotto con la salvia che è una pianta che contiene molti fitoestrogeni.

Il sedano rapa è molto ricco di iodio e quindi in grado di stimolare il metabolismo e di attivare il sistema nervoso. Il carciofo crudo è ricco di cinarina, un alcaloide con funzione drenante sul fegato e potentemente ipocolesterolemizzante. L'associazione, inoltre, è lassativa per la presenza di importanti quantitativi di cellulosa e permette di risolvere la stipsi di cui la donna in menopausa soffre spesso.

Il pompelmo è ricco di sali ma soprattutto di vitamina C e acido citrico ed è stato scelto in questa soluzione nutrizionale come attivatore intracellulare del ciclo di Krebs.

Le patate lesse sono amidi facilmente scindibili in catene più semplici di zucchero e quindi forniscono energia di facile utilizzo, inoltre sono diuretiche, e poiché sono ricche in potassio facilitano il miorilassamento e l'induzione del sonno.

Le vongole sono ricche in calcio, silicio, fosforo, e permettono un apporto di calcio di qualità diversa da quella del formaggio. A parità di quantitativi in mg di calcio quello delle vongole viene ceduto da tanti organismi, mentre quello del formaggio rappresenta un insieme; per l'assorbimento di una sostanza è molto importante la presenza dei cofattori che saranno di numero superiore se si assumono più organismi viventi. Alla vongola il calcio serviva anche per la costruzione e la manutenzione della valva, quindi i

meccanismi in essa preposti all'assorbimento del calcio saranno molto sviluppati, e la donna ne trarrà grande vantaggio per il mantenimento del suo scheletro. Il formaggio, invece, benché straordinariamente ricco di calcio, non esiste in natura, è una costruzione dell'uomo e come tale non porta in sé i fattori che ne facilitano l'utilizzazione. Ma lo stesso limite lo rende un alimento molto meno difficile da scomporre a livello digestivo e come tale è una fonte energetica più importante, meno conveniente per la donna in menopausa, molto di più per il bambino. La vongola, inoltre, contrariamente al formaggio stimola il metabolismo, per lo iodio in essa contenuto, e quindi permette una maggiore velocità di circolo, mentre il formaggio rallenta la funzione tiroidea, aumenta la coagulabilità ematica, e facilita l'apposizione di placche nelle arterie.

Che utilizzo fare del grande patrimonio assunto con il sauté di vongole si decide scegliendo gli altri costituenti del pasto. Con le patate si è già cercato di frenare una possibile eccitabilità generata dalle vongole, con le pesche si aggiunge un drenante epatico e quindi diventa inferiore l'indirizzo verso un assorbimento massimo del calcio che si sarebbe avuto aggiungendo un kiwi (*per l'eccesso di vit. C*), o mezza papaia (*per la presenza di fitoestrogeni*).

In conclusione la menopausa è un evento fisiologico e come tale va affrontato.

Le terapie ormonali sostitutive, benché efficaci, offrono rischi superiori ai vantaggi, soprattutto se si considera l'organismo umano come un insieme in evoluzione e che, prima nel climaterio, e poi nella menopausa, si trova ad affrontare un periodo di cambiamento di cui ha bisogno per trovare nuovi equilibri. L'iperglicemia che sempre si accompagna alla terapia sostitutiva nuoce in modo diverso a seconda dei punti deboli del singolo organismo, punti deboli che sono intuibili, ma non sempre registrabili. Poiché l'equilibrio glicemico rappresenta la regolazione cellulare più sottile, può diventare un importante fattore di rischio per la costruzione delle malattie.

La Bioterapia Nutrizionale, con il monitoraggio attento dei fattori di rischio e dell'andamento metabolico attuale del corpo, si propone come autentica tutela della salute, poiché è in grado di offrire al singolo individuo una chiave di lettura del proprio corpo e degli strumenti cognitivi per una scelta alimentare accurata.