

VAMPATE DI CALORE, NON SOLO ISOFLAVONI



Le vampate di calore sono per le donne il segno temuto dell'invecchiamento, del valico definitivo verso l'infertilità: rappresentano lo stigma del tempo che passa, un evento disturbante sia in chiave fisica che psicologica.

Esse sono il segno della menopausa, il termine del periodo fertile femminile e interessano in media oltre il 70% delle donne; esordiscono di solito accompagnate da dismenorrea nella fascia di età che va dai 47 ai 50 anni. Si protraggono per oltre 4 anni (ma possono anche avere una durata maggiore così come possono non manifestarsi) e sono accentuate quanto più in anticipo si manifestano (si parla in questi casi di menopausa anticipata).

Ricordiamo che possono avere vampate di calore (causate dalla riduzione del livello di estrogeni) anche le donne sottoposte a terapia chemioterapica e ormonale per il cancro della mammella. Gli uomini non ne sono esenti: durante il trattamento del cancro della prostata possono sviluppare vampate di calore a causa della riduzione dei livelli di testosterone.

Le cause non sono ancora chiare ma, come per gli uomini, pure per le donne si suppone derivino da uno squilibrio ormonale determinato dalla riduzione della produzione endocrina di estrogeni. Ricordiamo che possiamo sviluppare una sintomatologia simile anche durante attacchi di panico, in coloro che sono affetti da couperose e nell'ipertiroidismo.

Resta sempre opportuno pertanto indagare in farmacia la condizione del paziente costruendo

un'opportuna e sintetica anamnesi.

La sintomatologia che determina le vampate di calore si può riassumere con la seguente definizione: sensazione di aumento della temperatura corporea.

La donna che sino a ieri sosteneva di essere freddolosa, si troverà in breve tempo, nella condizione opposta: un sensazione di caldo improvviso, disturbante ed intenso, mal sopportabile.

Il caldo colpisce il volto, il collo ed il petto con la percezione di una vampa che sale dal basso verso l'alto, la pelle può arrossarsi; le vampate sono associate sovente aumento della frequenza cardiaca e sudorazione intensa seguite da una sensazione difreddo. Frequenza e durata sono variabili, limitate a pochi minuti e compaiono soprattutto di notte. La percezione della temperatura varia in continuazione e la donna si copre e scopre più volte durante l'arco della giornata e delle nottate.

Si possono prendere precauzioni e adottare comportamenti opportuni per non accentuarle: indossare un vestiario costituito da indumenti traspiranti, non assumere cibi piccanti e speziati, limitare i caffè, alcool e i cibi troppo grassi. Anche un controllo del peso può essere un utile accorgimento: limitare il grasso corporeo aiuta la dispersione termica (che il grasso arresta), per cui l'essere in forma, avere un adeguato Body Mass Index può essere d'aiuto.

Da un punto di vista terapeutico il rimedio più efficace contro le vampate è rappresentato dalla assunzione di ormoni femminili, tuttavia molteplici studi hanno evidenziato potenziali effetti collaterali della terapia ormonale (il rapporto rischio/beneficio andrà pertanto affrontato con opportuno medico specialista). Di supporto sono anche antidepressivi e psicofarmaci. Di grande impiego sono invece l'agopuntura, l'ipnosi e l'assunzione di fitoestrogeni (isoflavoni nello specifico).

L'omeopatia offre un importante supporto per questi disturbi con una tipologia di farmaci che si distinguono per le sfumature dei sintomi che risolvono. Resta fondamentale pertanto la capacità da parte del farmacista di indagare al banco la tipologia di paziente ed i peculiari sintomi che la definiscono.

Lachesis Mutus 9 ch, veleno di serpente della famiglia dei Viperidi che vive nelle Foreste dell'America Centrale e Meridionale. Lachesis cura le vampate caratterizzate da tachicardie con senso di costrizione al cuore, di soffocamento e desiderio di aria fresca. La percezione del caldo corporeo termina sempre con brividi di freddo. Sovente sono caratterizzate da una lieve forma di ipertensione legata alla menopausa e da cefalea a sinistra. E' il rimedio elettivo della vampate di calore in omeopatia ed è associato a donne riconoscibili da una loquacità notevole che mal sopportano di indossare indumenti dal collo o dalla vita stretti. Si vestono pertanto con indumenti contraddistinti da importanti scollature ed hanno una decisa accentuazione dei disturbi sul lato sinistro del corpo. La posologia di assunzione è di 5 granuli sublinguali 3 volte al dì lontano dai pasti.

Sepia Officinalis è l'inchiostro del cefalopode privo di conchiglia e rappresenta un grande rimedio della sfera genitale della donna; ha un tropismo specifico per le signore in menopausa accompagnate da un atteggiamento depressivo e anedonico. Cura le vampate di calore che iniziano dal tronco e vengono percepite salire sino al capo. Persiste in queste pazienti un senso di avversione sessuale profonda nei confronti del proprio partner, sono caratterizzate da una

importante frigidità. Viene somministrata alla 9 ch, 5 granuli mattino a sera lontano dai pasti.

Glonoinum, la trinitrina, ricopre sintomi simili a quelli di Lachesis con un'ulteriore accentuazione dell'eretismo circolatorio: improvviso senso di calore che si localizza al capo ed al petto, forti pulsazioni arteriose, la paziente sente pulsare la testa ed il cuore ("percepisce l'organo nella pulsazione"), intolleranza alla costrizione e sudorazioni profuse. Il senso di calore diviene insopportabile. Lo somministreremo alla 15 ch, 5 granuli mattino e sera lontano dai pasti. Modalità e posologia sovrapponibili e leritroviamo anche nel più noto Belladonna.

Sanguinaria Canadensis è una piccola pianta dai fiori bianchi, appartenente alla famiglia della Papaveracee che cresce nelle foreste degli Stati Uniti e del Canada. Rimedio minore, ma non meno importante, risolve vampate di calore in cui la sensazione di caldo molto violento si localizza alle guance con rossori molto evidenti seguiti da bruciori intensi. Viene somministrata alla 9 ch, 5 granuli mattino a sera lontano dai pasti.

Sulphur, lo zolfo sublimato, sottovalutato sovente per questa sintomatologia, resta un grande rimedio del drenaggio in generale. Distingue quegli individui che manifestano spontaneamente la tendenza reattiva ad una sensazione di calore corporeo diffuso, bruciore ai piedi, percezione del caldo entrando in una stanza e congestione vasale con sudorazione profusa durante la notte. Tale percezione induce anche il risveglio anticipato. Può essere somministrato in globuli, 1 dose alla 15 ch ogni 3 settimane.

Il panorama dei farmaci omeopatici offre un'interessante integrazione o alternativa alle terapie classiche e la possibilità di ritagliare il nostro consiglio secondo le dinamiche peculiari che il nostro organismo sviluppa.