

Psicologia

Salute della donna moderna

di Francesco D'Ambrosio



Salute della donna

Prodotti naturali e ben-essere femminile.

È noto che la donna in menopausa viene influenzata non solo dalle modificazioni dell'ambiente ormonale, ma anche da un insieme di manifestazioni e di problematiche più squisitamente psicologiche ed emotive, quali ansia, irritabilità, affaticamento, depressione, ipocondria, insonnia... La ricerca scientifica sulla menopausa ha contribuito a chiarire l'importanza di questi cambiamenti che di conseguenza si riflettono sul comportamento e sul ben-essere psicofisico femminile, a tal punto da alterare la qualità della vita della donna.

Nella pratica clinica, l'utilizzo di rimedi alternativi per il trattamento delle problematiche

psicopatologiche nella donna in menopausa, come i prodotti naturali, è cresciuto notevolmente negli ultimi anni, anche a causa della continua richiesta che viene fatta dalle pazienti, consentendo così di ottenere un miglioramento della qualità della vita. Recenti studi hanno posto la loro attenzione sull'efficacia dei prodotti naturali, evidenziando come alcuni di questi prodotti abbiano sortito effetti positivi nei confronti di una sintomatologia principalmente su base psichica. Tra questi tipi di prodotti alcuni studi si sono concentrati sugli effetti benefici dell'Iperico o Erba di S. Giovanni in pazienti con depressione lieve e moderata, altri, invece, hanno osservato effetti positivi degli isoflavoni di soia nel miglioramento del tono dell'umore e del rendimento mentale in donne in menopausa. Vi sono, inoltre, buone evidenze scientifiche sul Kava per i suoi effetti benefici nel trattamento dei disturbi d'ansia. Altro prodotto naturale studiato con maggiore rigore

scientifico per il trattamento delle situazioni ansiose e dell'insonnia, sembra essere la Valeriana. Ulteriori ricerche hanno evidenziato un significativo miglioramento clinico dei soggetti con agitazione nervosa (o irritabilità) ed insonnia trattati con la Passiflora, mentre, si è dimostrato che l'uso del Ginkgo Biloba porta ad un miglioramento delle abilità cognitive. Appare interessante, infine, l'effetto del Ginseng nelle donne in menopausa che è risultato efficace per gli stati di affaticamento psicofisico. Questi studi sembrano chiarire il ruolo dei prodotti naturali come opportunità terapeutiche nella cura delle manifestazioni psicopatologiche che spesso accompagnano la sintomatologia della menopausa.

Prof. Francesco D'Ambrosio, Specialista in Psicologia Clinica e Psicoterapia, Presidente SIFIPsi, Prof. a c. di Psicologia Generale Università di Roma Tor Vergata, Docente, Analista e Supervisore SFPID