

ALIMENTAZIONE IN MENOPAUSA: CONFRONTO TRA IL SOLO TRATTAMENTO DIETETICO E L'ASSOCIAZIONE DEL TRATTAMENTO DIETETICO CON FITOTERAPIA.

Cristina Rossi, Claudia Righini, Alberto Lomuscio

SOWEN Milano

RIASSUNTO

Scopo del presente studio osservazionale è quello di verificare l'efficacia di un regime dietetico da solo rispetto all'associazione di dieta con un fitoterapico (REHMANNIA 6) nel trattamento dei disturbi legati alla menopausa. Sono state arruolate quattro pazienti dopo una visita di screening e trattate per un periodo di 8 settimane, durante il quale è stato loro chiesto la rilevazione del numero di vampate e la compilazione di un questionario sulla sintomatologia climaterica sofferta. Ad ogni visita inoltre è stata registrata la compliance al trattamento ed il grado di soddisfazione. Dopo il primo mese e fino alla fine dello studio, in tutte e quattro le pazienti è stata osservata una riduzione del numero delle vampate, e si è inoltre notato un netto miglioramento dei sintomi di accompagnamento. Questi risultati erano più evidenti nel gruppo delle pazienti trattate con ambedue i regimi di trattamento. Tutte le pazienti si sono dette soddisfatte del trattamento e la compliance al trattamento dietetico è apparsa buona.

Parole chiave: menopausa, dietetica cinese, fitoterapia, rhemannia

SUMMARY

The objective of this observational study is to verify the efficacy of a dietary treatment alone versus the association of diet and phytotherapy (REHMANNIA 6) in treatment of menopausal symptoms. Four patients were enrolled after a screening visit and the treatment lasted 8 weeks. During this period, women were asked to report the number of flushes and to fill out a questionnaire regarding any symptom suffered. During each visit, overall compliance and degree of satisfaction were recorded. After the first month and until the end of the study, a reduction in the numbers of flushes and reduction in symptoms were observed in all women. These results were even more evident in patients treated with both diet and phytotherapy. All women were satisfied of the treatment and the compliance to diet appeared to be good.

Key words: menopause, chinese diet, phytotherapy, rhemannia

INTRODUZIONE

I disturbi e le patologie che compaiono alla fine del ciclo riproduttivo della donna spesso causano apprensione ed infelicità alla donna ed al suo compagno e costituiscono un problema non solo sanitario, ma anche sociale. Al giorno d'oggi la salute della donna in menopausa infatti sta diventando un aspetto sempre più emergente per l'aumentata aspettativa di vita.

Riguardo la fisiopatologia del ciclo mestruale e le sue relazioni con la fertilità e la salute della donna, nella parte che descrive i ritmi vitali della donna del *Huangdi Neijing Suwen*, si legge: *“a 7 anni il Qi del Rene abbonda, cambiano i denti e si allungano i capelli, a 14 anni sopraggiunge la fecondità, Ren mai funziona pienamente, mentre il potente Chong mai prospera: il mestruo arriva regolarmente e può generare, a 21 anni il Qi del Rene si mantiene vigoroso e spuntano i denti del giudizio, a 28 anni muscoli e ossa sono sodi, i capelli al massimo della lunghezza, il corpo è nella sua piena forza, a 35 anni Yang ming deperisce, il viso comincia ad avvizzire ed i capelli a cadere, a 42 anni i meridiani yang perdono vigore a livello del viso, che avvizzisce del tutto, ed i capelli incanutiscono, a 49 anni Ren mai è vuoto, Chong mai declina e si riduce, la fecondità è esaurita, le vie sotterranee sono interrotte, il corpo deperisce e non può più generare”*.

La fisiologia dell'apparato riproduttivo femminile secondo la MCT

Un principio fondamentale della scienza medica cinese è che nella fisiologia della donna il sangue rappresenta l'aspetto dominante a differenza dell'uomo in cui è rilevante il *qi*.

Il sangue nella donna ora come “acqua mestruale”, ora come nutrimento fetale, ora trasformato in latte della mammella, con i suoi ritmici impoverimenti e le sue cicliche manifestazioni costituisce il perno di

espressione del corpo femminile ed il segno più importante dello stato di salute della donna e del suo apparato ginecologico.

L'insorgenza delle mestruazioni è opera dell'azione coordinata esercitata sull'utero da parte degli *zang-fu*, del *qi* e del sangue, dello *yin* e dello *yang* e dei meridiani.

Affinchè si realizzi questa complessa azione sinergica è necessaria l'attività determinante del *qi* del rene e del *tiangui*. Esso è considerato uno degli aspetti del rene e più precisamente una sorta di materia fondamentale che permette l'evento mestruale, una forma di essenza congenita *yin* che origina nel cielo anteriore e dipende dall'essenza acquisita del cielo posteriore. Fushan spiega come il sangue mestruale sia espressione del *tiangui*: il mestruo non è sangue ma acqua del cielo, origina nei reni è essenza dello *yin* originario e possiede il *qi* dello *yang* originario.

Gli organi svolgono un ruolo fondamentale sul meccanismo delle mestruazioni in quanto costituiscono il punto di origine della formazione e di parziale regolazione di *qi*, sangue, *yin* e *yang*.

Durante e dopo il ciclo è importante che avvenga la crescita ininterrotta di sangue e di *yin*; durante la fase premenstruale è importante l'incremento continuo dello *yang* e tutto ciò dipende dal rene. Quest'organo conserva sia l'essenza congenita che gli è propria sia quella acquisita proveniente dalla milza. Parte dell'essenza si trasforma in sangue che è la base materiale delle mestruazioni, parte è identificabile con il *tiangui*, la cui abbondanza o carenza all'interno del rene influenza la maturazione e il declino dell'attività riproduttiva. Quindi se il *qi* del rene è abbondante il *tiangui* si manifesta e fa sì che il *ren mai* si apra e che il *chong mai* sia rigoglioso: le mestruazioni sono regolari, lo *yin* e lo *yang* armonici, e c'è un condizione di fertilità.

Il cuore, tramite il *bao mai*, entra in comunicazione stretta con l'utero che a sua volta lo mette in relazione con *chong mai* e *ren mai*. Per favorire la mestruazione, il *qi* del cuore si deve dirigere verso il basso. Questo legame tramite il *bao mai* sottintende l'influenza delle condizioni psico-emotive sul flusso e sulla regolarità del ciclo. Il meridiano di Intestino Tenue è invece connesso con il seno e la lattazione.

Il fegato ha la funzione di conservare il sangue mestruale e inoltre facilita l'escrezione delle mestruazioni, regola la quantità di flusso, la secrezione del latte e la fecondazione.

La milza è la base materiale del mestruo. Ha la funzione di perno di regolazione del sollevamento/abbassamento anche nei meridiani straordinari, nei quali garantisce la direzionalità d'azione mantenendo così il flusso ritmico delle mestruazioni.

Chong mai inizia all'interno della cavità uterina; una parte del meridiano poi si incorpora con quello del rene acquisendo così il nutrimento dell'essenza congenita. *Chong mai* rappresenta così il centro della comunicazione, il "mare dei meridiani principali" e degli *zang-fu* e il mare del sangue in quanto raccoglie anche l'eccesso di sangue degli organi.

Anche il *ren mai* origina all'interno della cavità uterina. Esso rifornisce di *Jing*, sangue e fluidi di rene milza e fegato, gli organi più importanti per le funzioni ginecologiche. Grazie al collegamento con *du mai* e *chong mai* è in grado di assorbire il *jing* e il sangue e trasformarlo in cellula embrionale.

Du mai origina al centro dell'utero, è collegato ai due reni ed è in relazione con il *MING MEN*; tramite questo collegamento mantiene il *qi* originario di tutto il corpo, riscalda l'utero e contribuisce al ricorrere ciclico del mestruo e alla fecondazione.

La menopausa in MTC

Già dopo i 35-40 anni le funzioni femminili sono ridotte e l'ovulazione avviene con minore costanza. Il declino del *tiangui* e la conseguente deprivazione a livello del *chong mai* e del *ren mai* (e sulla produzione di ormoni secondo la medicina occidentale moderna) si realizza perciò nel corso di diversi anni. Il *tiangui* ha un legame indissolubile con il *jing* prenatale ed entrambi costituiscono il patrimonio congenito del rene. Il sangue mestruale è espressione di tale componente prenatale. La sua interruzione è quindi dettata dalle leggi cosmiche e non può essere evitato. L'interruzione del ciclo avviene prima ancora che il *tiangui* sia completamente esaurito, in quel periodo di transizione in cui lo sbilanciamento delle varie fasi si manifesta con malessere psichico e fisico, soprattutto durante la fase premenstruale in cui il temporaneo accumulo di *qi* e di *yang* non sfocia più nel deflusso liberatorio del mestruo. Fino a che non si è creata infatti una condizione di riduzione bilanciata di tutte le componenti, le oscillazioni di *qi* e di sangue di *yin* e di *yang* all'interno del corpo creeranno necessariamente disagio.

I disturbi della menopausa sono correlati al deficit del rene, che può risultare in prevalenza a carico della componente *yin* o di quella *yang* o di entrambe. Nel deficit di rene *yin* vi sarà la prevalenza di vampate di

calore, sudorazione spontanea marcata durante la notte, irrequietezza, insonnia ed emotività, dolenzia e debolezza lombare e alle ginocchia, capogiri, vertigini, acufeni, palpitazioni, offuscamenti visivi, diminuzione della memoria. Occasionalmente si possono avere pelle secca, prurito, bocca asciutta, stipsi, urine scarse e cariche. I sintomi rispecchiano il deficit dello *yin* del rene e del fegato con sviluppo di calore vuoto. Il quadro clinico del deficit di rene *yang* è caratterizzato da instabilità emotiva sensazione di freddo diffusa in tutto il corpo e arti freddi, dolore lombare e delle ginocchia ma associato al freddo, inappetenza, apatia, talora presenza di sudorazione spontanea non associata sensazione di calore ma di debolezza, presenza di feci molli con distensione addominale, gambe pesanti, raramente edemi al viso. Le minzioni sono frequenti specialmente di notte ed è spesso presente incontinenza. I sintomi rispecchiano il deficit di rene *yang* e di milza con accumulo di liquidi, freddo, insufficiente attività di trasformazione da parte del *qi*. I tessuti governati dal rene (ossa, denti, orecchie, capelli, capacità riproduttive e sessualità) subiscono un'involuzione.

Principi di terapia della menopausa in MCT

Accanto alla classica pratica dell'**agopuntura**, si possono consigliare le **arti ginniche cinesi** come il *qigong* ed il *taijiquan* che offrono assieme al movimento armonico del corpo ed alla stimolazione delle funzioni degli organi interni, e comunque tutte le forme di **attività fisica** ed un maggiore spazio per la vita all'aria aperta. Il movimento è uno degli strumenti più validi per contrastare l'insorgenza di osteoporosi. A questo scopo possono contribuire anche i **massaggi** come il *tuina* o lo *shiatzu* che favoriscono il movimento del *qi*, del sangue e dei fluidi.

Si tratta più approfonditamente ora la terapia **dietetica** e la **fitoterapia**.

-La dietetica tradizionale cinese

Ricordiamo brevemente alcune leggi della Dietetica cinese: la classificazione dei Sapori parte innanzitutto dalla identificazione della loro polarità *yin/yang*. L'appartenere a una o all'altra polarità comporta delle differenze di azione nei confronti del *qi* per cui avremo che i Sapori **YANG** imprimono all'energia un movimento verso l'alto e l'esterno mentre i Sapori **YIN** portano l'energia verso l'interno e il basso.

Sono Sapori *yin*:

- l'Acido
- l'Amaro
- il Salato

sono Sapori *yang*:

- il Piccante
- il Dolce

I sapori sono poi classificabili in 4 categorie:

1. sapori sottili (*yang* nello *yang*), che corrispondono al sapore aromatico, come quello contenuto nella frutta, nei vegetali (sapore dolce della zuccina, della carota);
2. sapori moderati (*yin* nello *yang*), come i cavoli e le verze;
3. sapori pronunciati (*yang* nello *yin*), come l'aglio, la cannella, i chiodi di garofano;
4. sapori tossici (*yin* nello *yin*), come l'aceto (acido), il caffè, il tabacco, il cioccolato (amari), lo zucchero e derivati (dolce), gli alcolici (piccante), e i prodotti conservati sotto sale, come gli insaccati (salato).

Quelli tossici hanno bisogno di molto *jing* innato per essere assimilati, e hanno un impatto energetico molto intenso. Devono essere considerati come dei medicinali, non come alimenti proibiti, e come tali devono essere usati in piccole quantità.

Sapore Acido/Agro: si dirige con tropismo particolare al Fegato. Ha caratteristiche contratturanti e concentranti, arresta le perdite ed su questo organo ha azione negativa impedendo al *qi* di espandersi se assunto in grosse quantità, mentre una assunzione moderata tende a moderarne la tendenza dispersiva; - sul Cuore espleta una azione benevola dato che con la sua azione contratturante si oppone alla rilassatezza; - sulla Milza è lesivo sia nei confronti dell'organo stesso che nei confronti del substrato organico. - sul

Polmone ha azione benefica in quanto aiuta il Polmone nella sua azione di raccoglimento; - sul Triplice riscaldatore agisce intiepidendo lo Stomaco ma avvizzisce ed offende la Vescica bloccando le vie dell'acqua.

Sapore Amaro: si dirige al Cuore, ne bilancia la tendenza ammorbidente se assunto in modiche quantità mentre lo danneggia se assunto in quantità eccessive. Ha azione rassodante, evacuante e disseccante. - sulla Milza ha azione negativa in quanto la sua azione rassodante è contraria alla rilassatezza del *qi* splenico; - sul Polmone è favorevole dato che favorisce il *qi* polmonare nella sua funzione di raccolta e di abbassamento. Tuttavia questo Sapore è lesivo per la pelle e i peli ed anche nei confronti del *qi* in generale; - sul Rene è lesivo sulle ossa, la sua tendenza ad essiccare è contraria al Rene che teme la secchezza, tuttavia l'azione rassodante è favorevole perché il *qi* renale ama la solidità; - sul Fegato non ha azioni energetiche particolari; - sul Triplice riscaldatore ha azione bloccante nei confronti del *qi* ed ha tendenza a provocare il vomito.

Sapore Salato: si dirige al Rene. Ha azione purgante, ammorbidente ed evacuante, calmante nei confronti dello SHEN e sbloccante sulle ostruzioni. - sul Rene ha azione lesiva sia nei confronti delle ossa e dei denti sia sul *qi* renale che ama la solidità; - sul Cuore ha azione lesiva sui vasi sanguigni mentre sul *qi* del cuore ha azione favorevole; - sulla Milza ha azione positiva dato che asseconda il *qi* splenico nel suo morbido e armonico fluire; - sul Triplice riscaldatore non ha azioni rilevanti, tuttavia prosciuga i liquidi gastrici danneggiando il viscere.

Sapore Piccante: e' il sapore più *yang* e si dirige al Polmone. Energeticamente ha funzioni mobilizzanti, diaforetiche, innalzanti, mobilizzanti sul Sangue e nutritive. - sul Polmone ha azione negativa se assunto in eccessiva quantità, poiché contrasta la tendenza alla raccolta del *qi* polmonare; - sul Rene ha azione positiva per la capacità umettante di questo Sapore; - sul Fegato svolge azioni benevole per la sua azione disperdente che favorisce il *qi* epatico nella sua funzione. E' negativo nei confronti del substrato anatomico del Fegato cioè le unghie; - sul Triplice riscaldatore ha azioni positive dato che aiuta a disperdere le energie elaborate nei vari settori.

Sapore Dolce: si dirige alla Milza. Energeticamente è tonificante nei confronti del *qi* e dello *yin*, armonizzante e nutriente nonché antispastico. - sulla Milza ha funzioni positive in ogni senso. Armonizza tutto il Riscaldatore medio, tonificando il *qi* e il substrato anatomico della Milza; - sul Rene ha azione negativa. Dal Su Wen " il Sapore Dolce da offesa al Rene nuoce alle ossa e fa cadere i capelli "; - sul Fegato agisce positivamente poiché la sua azione dissipante coincide con i compiti del *qi* epatico; - sul Cuore ha potere negativo perché contrasta con le necessità del *qi* del cuore che teme la rilassatezza, che è invece l'azione propria del Sapore Dolce; - sul Triplice riscaldatore ha funzioni armonizzanti.

Fanno parte dei Sapori anche il **Sapore Insipido** che non ha particolari direzioni ed appartiene alla polarità *yang* con funzioni di drenare l'Umidità aumentando la diuresi e il **Sapore Acre** che è *YIN* con funzioni di trattenimento dei liquidi e dello *yin*, limitando le perdite.

Il **QI alimentare** rappresenta l'energia dell'alimento che modifica, restaura, accresce o danneggia il nostro organismo. Il **QI alimentare** rappresenta la fusione di diversi fattori:

1. *yin/yang*
2. Natura
3. Tendenza
4. Consistenza
5. Meridiani destinatari

1. **Fattore *yin/yang*.** A sua volta suddiviso in relazione al colore ed al luogo di crescita dell'alimento. Relativamente al colore avremo che un alimento può propendere verso lo *yin* o verso lo *yang*, anche se le altre caratteristiche sono marcatamente della polarità opposta. Partendo dal massimo colore *yin* che è il Nero passeremo attraverso il Bianco, il Giallo, il Verde per giungere al Rosso che rappresenta il colore massimamente *yang*.

Relativamente al livello nel quale l'alimento si è sviluppato diremo che i tartufi, i tuberi ed i bulbi sono *yin* di *yin* dato che sono nati e cresciuti sotto la superficie del terreno. Le radici sono *yang* di *yin* perchè nascono

in superficie ma tendono ad approfondirsi nella terra. Le verdure, i legumi e la frutta sono *yin* di *yang* dato che nascono dalla superficie ma si sviluppano salendo verso l'alto. *yang* di *yang* sono, invece, gli animali che al concetto di crescita al di sopra della superficie terrestre uniscono la capacità di movimento (*yang*). I cereali sono considerati *yang* di *yang* in quanto apportatori di notevole quantitativo di energia.

2. **Fattore Natura.** Questa variabile si riferisce alla capacità di un alimento di influire, in positivo o in negativo, sulle funzioni corporee in senso dinamico e sulla temperatura corporea. Si evince chiaramente l'influenza sullo *yin* e lo *yang* del corpo per cui avremo che gli alimenti possono avere Natura:

- Fredda HAN massimo *yin*
- Fresca LIANG
- Neutra PING
- Tiepida WEN
- Calda RE massimo *yang*

3. La **Tendenza** di un alimento fa riferimento alla capacità del medesimo alimento di dare una specifica direzionalità al *QI* corporeo.

4. La **Consistenza** di un alimento ne identifica il tono energetico e permette l'identificazione della loggia energetica di appartenenza per poter formulare la corretta indicazione o controindicazione.

5. **Meridiani destinatari:** e' una importante caratteristica propria di ogni alimento che si riferisce alla capacità di dirigere il proprio *QI* alimentare verso una o più peculiari vie energetiche.

DIETETICA IN MENOPAUSA

Nella menopausa una dieta ben studiata è in grado di sopperire al deficit energetico sopra descritto mediante l'apporto di alimenti opportunamente scelti.

In generale sono consigliati cibi ricchi di *jing*: quindi alimenti raccolti in epoche idonee, consumati in tempi brevi dopo la sua raccolta, vicino al luogo nel quale sono stati raccolti avranno un consistente quantitativo di *jing*. Un alimento fornisce più *jing* se viene assunto nella sua forma più completa ovvero se si evita di asportarne anche piccole parti. E' comune procedere alla asportazione della buccia o del torsolo dei frutti, tuttavia sarebbe bene evitarlo e limitarsi a lavare accuratamente l'alimento. La forza, la quantità e la validità del *jing* alimentare sono, infine, legati al rispetto della stagionalità e dei cicli naturali. Se fosse consumato prima della sua piena maturazione il *jing* non sarebbe maturo e se fosse consumato dopo il *jing* si sarebbe inesorabilmente dissolto totalmente o parzialmente.

Durante la menopausa una componente di vuoto del rene *yin* è sempre presente e comunque vi è sempre una disarmonia fra *yin* e *yang*. Gli obiettivi della dieta saranno quindi quelli di:

- Sostenere lo *yin* del rene e del fegato sedando lo *yang* di quest'ultimo
- Sostenere lo *yin* in generale e il sangue del cuore e calmare lo *shen*
- Evitare cibi che favoriscano l'esuberanza dello *yang* fuoco e che ledano lo *yin*
- Evitare di ledere la radice *yang* di rene e sostenerla se la sintomatologia è suggestiva

Quindi saranno da prediligere gli alimenti neutri freschi che nutrano l'aspetto *yin* dell'organismo e lo preservano, come la frutta di sapore acido e dolce: in particolare l'uva e poi mele, pere, agrumi, anguria, ananas, prugna e verdura come lattuga, crescione, spinaci, cavolo, cetriolo. Altro sapore da prediligere è il salato sottile che tonifica in particolare la radice *yin* del Rene.

Non devono mancare anche cibi neutri o delicatamente tiepidi come il riso e il pesce che proteggono le funzioni della milza (responsabile con lo stomaco dell'estrazione del *jing* acquisito) e preservano lo *yin*.

Assolutamente da EVITARE cibi piccanti e caldi (in particolare spezie) che favoriscono lo sviluppo di calore e l'ascesa dello *yang*. Da evitare anche i cibi amari e caldi (come il caffè) perché l'amaro è disseccante e quindi lede lo *yin* specie se di natura calda.

Per sostenere lo *yin* di fegato e sedarne lo *yang* sono indicati la soia nera, seppia, vongole, ostriche, uova di gallina, sesamo.

Altri alimenti che sostengono lo *yin* sono anatra, midollo e stinco di maiale, fegato di maiale o bovino, polipo, radicchio.

Per sostenere lo *yin* e il sangue di cuore indicati anche mais, soia rosa, latte di mucca, pomodoro, valeriana, cocomero, meloni, grano da masticare.

Occorrerà evitare cibi crudi, freddi di temperatura per non ledere la radice *yang* e se il deficit della radice *yang* è predominante occorrerà preferire cibi cotti caldi e riscaldanti come carne di montone, gamberetti, erba cipollina, noce, cannella.

LA FITOTERAPIA CINESE

Tutti i farmaci naturali cinesi sono classificati in base alla loro natura (fredda, fresca, neutra, tiepida e calda), in base al sapore (amaro, salato, acido, dolce e piccante), in base alla tendenza direzionale (ascendente e discendente, emergente o interiorizzante) ed in base al tropismo verso uno o più organi e visceri e di conseguenza essi sono inseriti in diciassette categorie generali: farmaci antinfiammatori, purganti, antireumatici, tonici, sedativi ed ansiolitici, carminativi, riscaldanti etc.

Nel nostro caso abbiamo utilizzato REHMANNIA 6 (Lliu Wei Di Huang Wan): è l'estratto secco di rehmanna glutinosa e di sostanze vegetali in compresse prodotto e commercializzato da LAO DAN®.

Le compresse contengono estratto secco totale supportato su Maltodestrine di Rehmannia glutinosa radice preparata 20,8% - Cornus officinalis frutto 10,4% - Dioscorea opposita rizoma 10,4% - Alisma orientalis rhizoma 7,8% - Paeonia suffruticosa corteccia della radice 7,8% - Poria cocos sclerozio 7,8%. Maltodestrine. Stabilizzanti: cellulosa microcristallina, magnesio stearato vegetale. Antiagglomerante: biossido di silicio.

Classe farmacologica: TONICI DELLO *YIN*

Indicazioni Classiche: Nutre e tonifica lo *Yin* di Rene e Fegato.

Controindicazioni: Vuoto di *Yang*.

Si tratta di una ricetta cardine della Fitoterapia Tradizionale Cinese, che si adatta ad un elevatissimo numero di quadri, che si manifestano soprattutto dalla mezza età in poi. La ricetta, che associa sostanze toniche e rimedi drenanti, è ben bilanciata ed adatta ad utilizzo prolungato.

La Rehmannia ha una forte azione sulla sensazione di calore, vampate, sudorazioni calde, bocca e gola secche, sete di bevande fresche, vertigini, acufeni, insonnia, irrequietezza, dolenzia in regione lombare e ginocchia dolenti. Per tali proprietà è indicata nel sostenere l'organismo in caso di sindrome climaterica.

SCOPO DELLO STUDIO

Scopo del presente lavoro è quello di verificare l'efficacia di un regime dietetico da solo rispetto all'associazione della dieta con un prodotto fitoterapico nel trattamento dei disturbi legati alla menopausa.

PAZIENTI E METODI

Disegno dello studio

Si tratta di uno studio osservazionale di confronto tra due strategie di trattamento: un regime dietetico vs un regime dietetico in associazione ad un trattamento fitoterapico con REHMANNIA 6 (LAO DAN®) al dosaggio di 2 compresse da 500 mg 3 volte al giorno. In ambedue le strategie i pazienti sono stati trattati per un totale di 8 settimane (56 giorni). Durante lo studio i pazienti sono stati visitati ogni 4 settimane. Dopo 30 giorni dalla fine del trattamento è stata eseguita una visita di follow-up.

Pazienti

Pazienti affette da sintomatologia climaterica, in amenorrea da un anno e con livelli di gonadotropine elevati, non sottoposte a terapia sostitutiva o altro tipo di terapia e complianti con un regime dietetico. Al fine di rendere più omogenea la dieta e per la controindicazione suggerita per Rehmannia, donne con una sintomatologia suggestiva di un deficit di rene *yang* conclamato (sensazione di freddo diffusa in tutto il corpo e arti freddi, dolore lombare e delle ginocchia ma associato al freddo, inappetenza, presenza di sudorazione spontanea non associata sensazione di calore ma di debolezza) sono state escluse dallo studio.

Trattamenti in studio

La dieta somministrata alle pazienti (riportata in allegato 1) veniva somministrata da sola o in associazione a Rehmannia 6 al dosaggio di 500 mg x 2 compresse di estratto secco 3 volte al giorno a digiuno. Dopo 23

giorni di trattamento, alle pazienti in trattamento con *Rehmannia veniva* chiesto una sospensione di 10 giorni.

Criteri di valutazione

Le pazienti sono state arruolate ad una visita di screening dove veniva valutata l' idoneità al trattamento in studio e veniva fornita una tabella dove riportare quotidianamente il numero delle vampate.

Dopo una settimana le pazienti sono state visitate (visita 1) ed hanno iniziato lo studio.

Alle pazienti è stato fornito e spiegato il trattamento in studio, una nuova tabella per la rilevazione del numero di vampate e richiesta la compilazione di un questionario sulla sintomatologia climaterica sofferta (scala climaterica di Greene - allegato 2)

Le pazienti sono state poi visitate nuovamente dopo un mese (visita 2), alla fine del trattamento (visita 3) e dopo un mese dall' interruzione dei trattamenti per follow-up (visita 4).

Ad ogni visita alle pazienti veniva

- fornita una tabella per la rilevazione del numero di vampate della settimana precedente la visita
- richiesta la compilazione della scala di Greene
- registrata la compliance al trattamento
- registrato il grado di soddisfazione del trattamento (secondo una scala da 0 a 4)

L' endpoint primario consisteva nella riduzione del numero di vampate riportate nella tabella.

La Scala Climaterica di Greene è stata utilizzata come mezzo di valutazione dell' intensità della sintomatologia climaterica in generale. Questa scala è costituita da un questionario comprendente 21 quesiti riguardanti la sintomatologia, valutata con un punteggio da 0 a 3. La somma dei punteggi evidenzia la situazione basale ed i risultati della terapia, che possono essere analizzati in dettaglio, attraverso la suddivisione dei sintomi nelle seguenti 3 categorie:

- sintomi psicologici: cardiopalmo e tachicardia, tensione e nervosismo, insonnia, eccitabilità, attacchi di panico, difficoltà di concentrazione, astenia, perdita di interessi, infelicità e depressione, eccessi di pianto, irritabilità.
- Somatici: vertigini o lipotimie, senso di peso o oppressione, formicolio, cefalea, artralgie e mialgie, ipoestesia riferita a mani e piedi, dispnea.
- Vasomotori: vampate, sudorazione notturna

Come end points secondari sono state anche valutate la compliance e il grado di soddisfazione al trattamento.

RISULTATI

Pazienti

Sono state arruolate 4 pazienti di età compresa tra i 49 ed i 54 anni:

Pz. 1 E.G. 03/02/1959 menopausa chirurgica

Pz. 2 I.DC: 22/01/1955 menopausa fisiologica

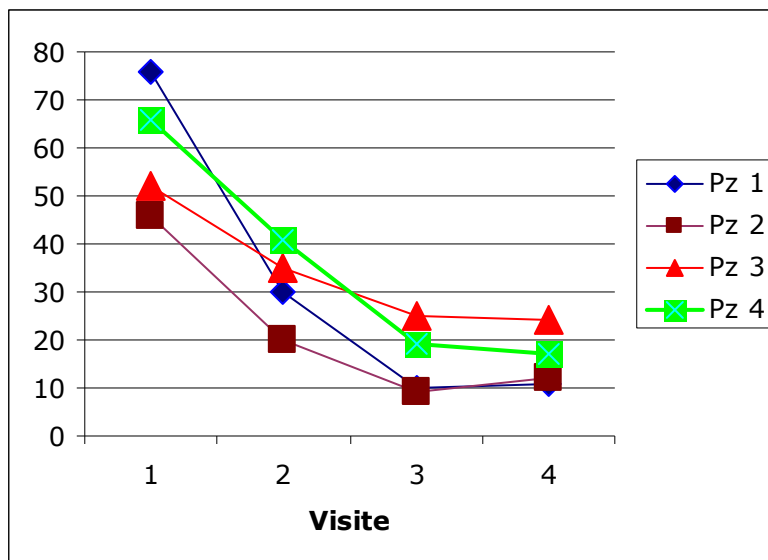
Pz. 3 F. M. 17/09/1954 menopausa fisiologica

Pz. 4 G.C. 12/04/1958 menopausa farmacologica

L' assegnazione al tipo di trattamento è stato consecutivo attribuendo alle prime due pazienti il regime dietetico e fitoterapico ed alle successive 2 il solo regime dietetico.

Valutazione clinica

Il numero delle vampate riportato alla prima visita riguardava il numero totale delle vampate registrato la settimana precedente l' inizio dello studio. Dopo il primo mese di trattamento in tutte e quattro le pazienti è stato osservato una riduzione del numero delle vampate. Tale riduzione è stata superiore al 50% nelle prime due pazienti (esattamente del 60 e del 56 %) mentre nelle pazienti sottoposte a solo regime dietetico tale riduzione è stata meno evidente ma pur sempre significativa (33 e 38 %). E' da sottolineare che in una paziente (pz.1) che assumeva la dieta e la fitoterapia durante la prima settimana di trattamento è stato riferito una recrudescenza del numero delle vampate (non segnalate in tabella) poi ridottosi ed infine più che dimezzatosi alla fine del primo mese.



Dopo due mesi di trattamento il numero delle vampate si è ulteriormente ridotto nelle due pazienti che assumevano la dieta in associazione alla fitoterapia (da 76 vampate settimanali a 10 e da 46 vampate settimanali a 9; riduzioni del 87 e del 80% rispettivamente). Nelle pazienti in solo trattamento dietetico il numero delle vampate settimanali si è ridotto da 52 a 25 nella pz.3 e da 66 vampate settimanali a 19 nella pz. 4. Tale riduzione è stata rispettivamente del 52 e del 71%.

Alla visita di follow-up il quadro clinico è rimasto sostanzialmente invariato (figura 1).

Per quanto riguarda gli endpoints secondari, rispetto alla situazione basale, si è verificato un trend significativo verso il miglioramento del punteggio totale della scala climaterica di Greene. Il decremento dei punteggi complessivi sono riportati in figura 2.

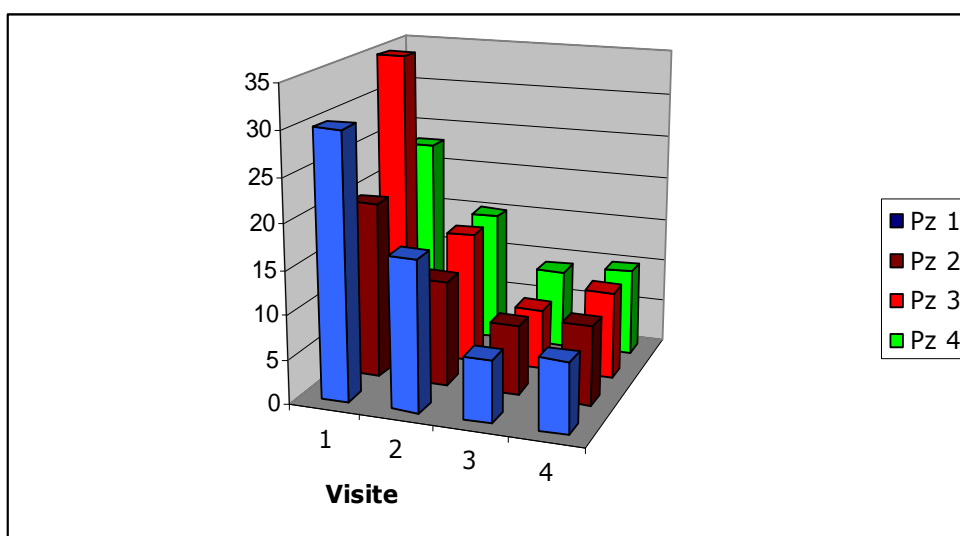


Figura 2 Scala di Greene: variazioni del punteggio totale

In queste pazienti l'analisi relativa alle tre diverse categorie di sintomi (secondo la classificazione di Greene allegato 2) ha rilevato come i sintomi psicologici e quelli vasomotori fossero particolarmente invalidanti mentre quelli somatici sono stati riferiti come meno importanti.

Per ciascuna categoria e per ambedue i gruppi di trattamento, si è comunque notato un netto miglioramento (figure 3,4).

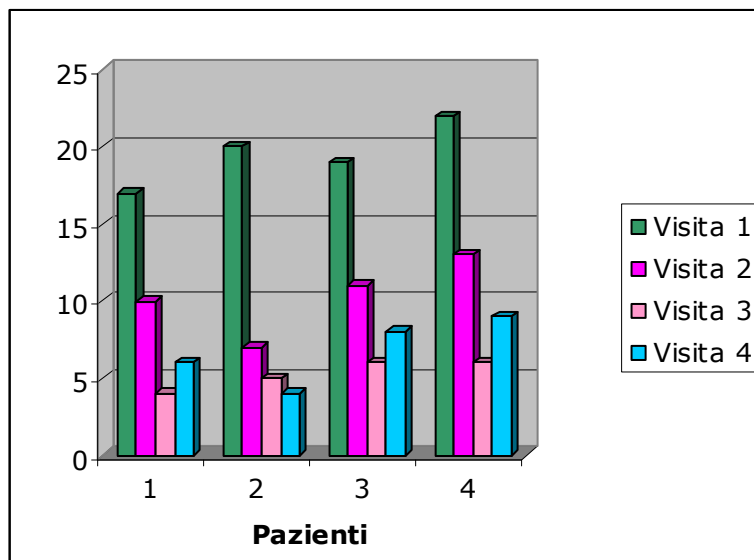


Figura 3 Scala di Greene: variazioni del punteggio dei sintomi psicologici

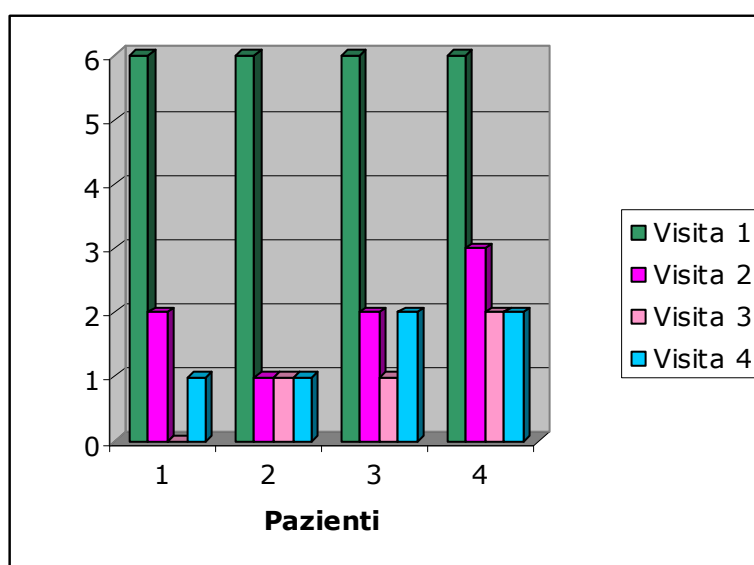


Figura 4 Scala di Greene: variazioni del punteggio dei sintomi vasomotori

In figura 5 è riportato la variazione del punteggio dei sintomi vasomotori (vampate e sudorazione notturna) nei due gruppi di pazienti messi a confronto.

Ancora una volta la riduzione è stata più evidente nel gruppo delle pazienti trattate con ambedue i regimi di trattamento.

In tutte e quattro le pazienti il calo della libido è stato segnalato nella scala di Greene con il più alto score (ovvero 3) all'inizio dello studio. Questo sintomo si è modificato solo in una delle quattro pazienti (pz.1) la quale alla fine dello studio lo ha riportato con un'intensità pari ad 1.

Tutte le pazienti si sono dette soddisfatte del trattamento sia che fossero state trattate con la sola dieta sia con il trattamento combinato dieta e fitoterapia (punteggio medio di gradimento 3.5).

La compliance al trattamento dietetico è apparsa buona.

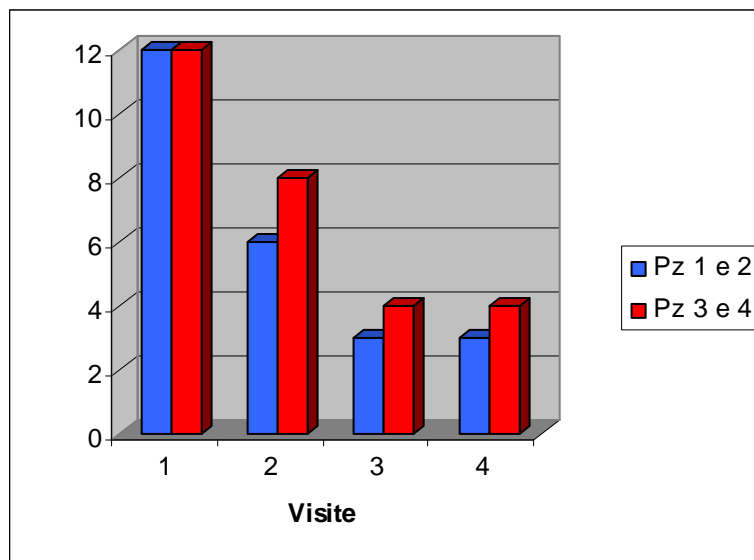


Figura 5 Scala di Greene: variazioni del punteggio totale dei sintomi vasomotori nei due gruppi

DISCUSSIONE

Le metodiche che la medicina tradizionale cinese utilizza al fine di alleviare i sintomi correlati alla menopausa e che sono atte a ristabilire il benessere della donna, sono molteplici. In particolare diversi sono gli studi clinici che dimostrano l'efficacia dell'agopuntura nel trattamento dei sintomi climaterici.

In questo studio sono stati analizzati i benefici di un trattamento dietetico nei confronti di un trattamento dietetico associato a fitoterapia in quattro donne affette da sindrome climaterica.

Lo studio è stato condotto come puro esercizio applicativo al fine di evidenziare l'efficacia di un trattamento tradizionale alternativo alla agopuntura. I risultati esposti sono limitati dal numero esiguo delle pazienti esaminate e trattate. In tutte e quattro le pazienti tuttavia, il trattamento è stato di beneficio clinico. Il trattamento di associazione di dieta e fitoterapia è apparso più efficace e più rapido nell'ottenere un risultato terapeutico anche se il numero così esiguo delle pazienti trattate non può lasciare spazio ad alcuna conclusione in merito. Da sottolineare comunque che, anche se in misura minore, i risultati ottenuti con l'aiuto della sola dieta sono stati eccellenti.

Curare i disturbi legati al climaterio con la dietetica presenta molti vantaggi. Il primo è quello che una dieta ben studiata è in grado di sopperire al deficit energetico mediante l'apporto di alimenti opportunamente scelti. Inoltre, la dieta è la cura che si può seguire senza alcuna controindicazione, per lunghi periodi, sino a quando il fisiologico riequilibrio dell'età critica non si sia ristabilito. Come per ogni terapia, ma in particolare per il regime dietetico è indispensabile una buona selezione delle pazienti al fine di non disperdere l'efficacia del trattamento dietetico con una scarsa compliance al trattamento stesso.

Da questo studio pilota emerge che ambedue i trattamenti sono efficaci nel controllo dei disturbi legati al climaterio. Si tratta, come già sottolineato, di una osservazione clinica, ma i risultati sono originali non essendoci altri riferimenti bibliografici in merito. Data la scarsità di letteratura e della poca differenza di efficacia riscontrata, un successivo studio che volesse dimostrare una differenza tra i due trattamenti, dovrebbe reclutare almeno un migliaio di pazienti.

In conclusione i risultati lasciando intravedere come il regime dietetico da solo o in associazione con fitoterapia possa essere impiegato e possa rappresentare, nell'ambito della MCT, una valida alternativa alla agopuntura.

BIBLIOGRAFIA

1. Gulì A. - *Le Acque Lunari la medicina cinese e le donne* - Xenia edizioni, 1998
2. Fushan - *Fu Qing-zhu's gynecology* - Blue Poppy Press, Boulder, 1992
3. Minelli E. - *La dietetica nella medicina tradizionale cinese* - Jaca Book, 1998
4. Greene J.G. - *Constructing a standard climateric scale* - *Maturitas* 29: 25-31, 1998
5. Muccioli M., Piastrelloni M e Bernini A - *La dietetica tradizionale cinese* - *Quaderni di Medicina Naturale XVII-XVIII* - Vol. 1 e 2, 2001

6. Sherman S. – *Staging System for Reproductive Aging – In: Menopause. The state of The Art in Research and Management. The Proceedings of the 10th World Congress of the Menopause. New York Parthenon Publishing Group; 331-336, Schneider H. Edition 2003*
7. Mollard Brusini Y e Brusini C.J. – *La dietetica cinese secondo la tradizione – Red edizioni, 2004*



Allegato 1

NORME GENERALI PER LA DIETA:

- Masticare molto a lungo gli alimenti (anche trenta volte per ogni boccone).
- Mangiare poco e alzarsi da tavola con la sensazione di appetito.
- Bere poco durante i pasti, preferibilmente a fine pasto, va usata acqua, o tè, o anche piccole quantità di vino. Non bere altro tipo di alcool.
- Bisogna evitare di mangiare quando c'è collera, ansia o ogni altro sentimento di disturbo .
- Consumare la frutta con la buccia lavarndola molto molto bene
- Non consumare alimenti crudi
- Nutrirsi preferibilmente di alimenti locali
- Vanno utilizzati cibi di stagione, naturali, possibilmente completi.
- Preferire sempre i cibi freschi a quelli surgelati i conservati
- Evitare i cibi precotti e conservati.
- Evitare i prodotti molto raffinati (zucchero, farina bianca)
- Evitare il consumo di insaccati
- Variare il più possibile gli alimenti
- Ridurre drasticamente l'uso dei grassi animali (burro) e preferire quelli vegetali extravergini.
- Bere preferibilmente caffè d'orzo VIETATO caffè
- Non prendere freddo dopo mangiato quindi evitare i gelati e attività fisica almeno per 30 minuti dopo il pasto.
- Gli alimenti vanno tagliati in bocconi piccoli e devono essere cotti preferibilmente al vapore piuttosto che lessati o stufati. Gli alimenti freddi (come le verdure) andrebbero scaldati un po' al vapore prima del consumo, allo scopo di renderli più digeribili. Un alternativa al metodo di cottura consigliato è alla griglia, con condimento crudo.

DIETA

COLAZIONE

No caffè possibile tè tiepido camomilla caffè d'orzo

zucchero meglio di canna grezzo non raffinato o in cristalli o un cucchiaino di miele

Latte di mucca tiepido o yogurt magro o formaggio magro vaccino (come ricotta) e cereali soprattutto mais e frumento integrale

Succo di arancia o pompelmo freschi

Tuorlo d'uovo con zucchero di canna grezzo

PRANZO/CENA

Alimenti amidacei riso avena grano orzo Patata dolce novella pasta di riso

Carni: anitra, fegato di animali diversi, carne di maiale, cavallo

Vanno bene anche manzo, vitello, pollo ma in modica quantità (pollo possibilmente ruspante)

Pesci Qualunque fresco da consumare in quantità desiderata in particolare cozze, polipo, ostriche, seppie, vongole.

EVITARE gamberetti e sogliola

Proteine/sottoprodotti animali Formaggio

Proteine e legumi fagioli, lenticchie, piselli, soia gialla e nera, spaghetti di soia

Verdure Privilegiare barbabietola, pomodoro, radicchio, spinaci

Vanno bene cetriolo, carota, cavolfiore, cavolo, crescione, finocchio, melanzana, lattuga ravanello

EVITARE aglio, asparago, bietola, carciofo, cicoria, cipolla, cipollotto, luppolo, peperone, porro, rafano, ravanello, rucola, valeriana, zucca.

Proteine /semi e frutta secca pinoli, sesamo EVITARE noci, pistacchio

Frutta albicocca, arancio, banana, cocomero, fragole, kiwi, mandarancio, mela, melone, pera, pesca, pompelmo, prugna, susina.

EVITARE aromi e spezie aneto, basilico, cannella, capperi, chiodi di garofano, coriandolo, erba cipollina, menta, noce moscata, pepe, peperoncino, rosmarino, semi di finocchio o selvatico, scalogno, timo

Condimenti poco sale, limone, olio di arachidi, olio di sesamo, salsa di soia, poco aceto e olio di oliva

Pane sconsigliato il pane bianco meglio di farina integrale

Dolci oltre allo zucchero segnalato mangiare pochi dolci e cioccolato (soprattutto caldo)

Se piace sgranocchiare chicchi di grano

RICETTE

Zuppa di riso e grano

Ingredienti: riso 500 g grano 600 gr zucchero q.b.

Preparazione: far bollire il riso ed il grano fino ad ottenere una zuppa fluida. Aggiungere un pizzico di zucchero grezzo

Zuppa di orzo e vongole o polipo o ostriche o cozze

Zuppa di riso e sedano

Ingredienti: sedano con la radice e riso da mantenere in rapporto 1:2

Preparazione: cuocere insieme per circa 40 minuti in acqua

Zuppa di ostriche/vongole/cozze e sedano

Ingredienti:riso 20-30 g ostriche o altro mollusco fresco 180 g 1 sedano 1 uovo sale

Preparazione: preparare i molluschi in una ciotola con poco sale e pochissimo zenzero tagliare i gambi di sedano a striscioline sottili e far cuocere il riso. Sbattere l'uovo aggiungere le ostriche e versare il tutto nella zuppa già cotta continuando a mescolare per amalgamare il tutto aggiungere infine il sedano. Condire con olio di sesamo far addensare a fiamma alta e quindi servire

Zuppa di soia nera

Ingredienti: soia nera 20-30 g riso 100g zucchero di canna q.b.

Preparazione: lasciare a bagno la soia per una notte e poi farla cuocere fino a che la zuppa non si addensi aggiungere un poco di zucchero a cottura ultimata

Allegato 2

LA SCALA CLIMATERICA DI GREENE

Nome.....

Data.....

Prego indichi la presenza o meno con una crocetta e l'intensità (da 1 a 3) dei sintomi sotto elencati

Sintomo	nessuno	leggero	moderato	grave	Score 1-3
1. cardiopalmo e tachicardia					
2. tensione e nervosismo					
3. insonnia					
4. eccitabilità					
5. attacchi di panico					
6. difficoltà di concentrazione					
7. astenia					
8. perdita di interessi					
9. infelicità e depressione					
10.eccessi di pianto					
11.irritabilità					
12.vertigini o lipotimie					
13. senso di peso o oppressione					
14.formicolii					
15.cefalea					
16.artralgie e mialgie					
17.ipoestesia mani e piedi					
18. dispnea					
19.vampate					
20. sudorazioni notturne					
21. calo della libido					

Psicologici (1-11) =

Somatici (12-18) =

Vasomotori (19-20) =