

GINECOLOGIA



Carlo Gastaldi, responsabile dell'Unità di Ostetricia e Ginecologia dell'Istituto Clinico Città di Brescia - Gruppo Ospedaliero San Donato.



Stefano Erzegovesi, psichiatra e nutrizionista del Centro Disturbi del Comportamento Alimentare IRCCS Ospedale San Raffaele di Milano.



Giancarlo Balzano, ginecologo esperto in medicina integrata, omeopatia e fitoterapia.

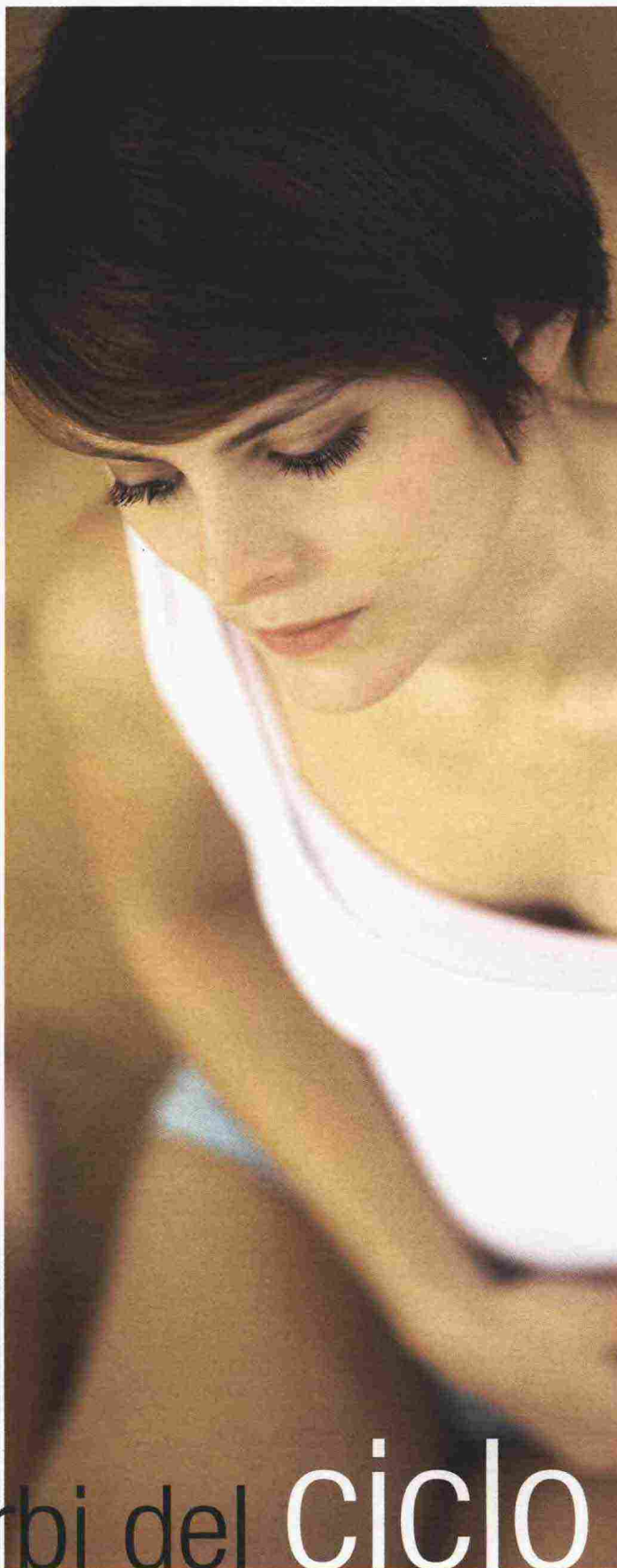
A quale donna non è capitato, almeno una volta, di avere un'irregolarità del ciclo mestruale? O di patire crampi e dolori più o meno intensi proprio in quei giorni? Colpa dello stress, della stanchezza, del cambio di stagione, di una variazione ormonale... Possono essere molte, infatti, le cause che influiscono sulla normale regolarità e funzionalità del ciclo. E anche se nella maggior parte dei casi non si tratta di nulla di serio o preoccupante, talvolta disturbi di questo tipo possono nascondere piccoli problemi. «Per questo è importante non sottovalutare eventuali anomalie e rivolgersi sempre al ginecologo che, attraverso una visita e una semplice ecografia pelvica, potrà escludere situazioni patologiche e suggerire cosa fare per regolarizzare la situazione», spiega Carlo Gastaldi.

Il dolore, fastidioso compagno

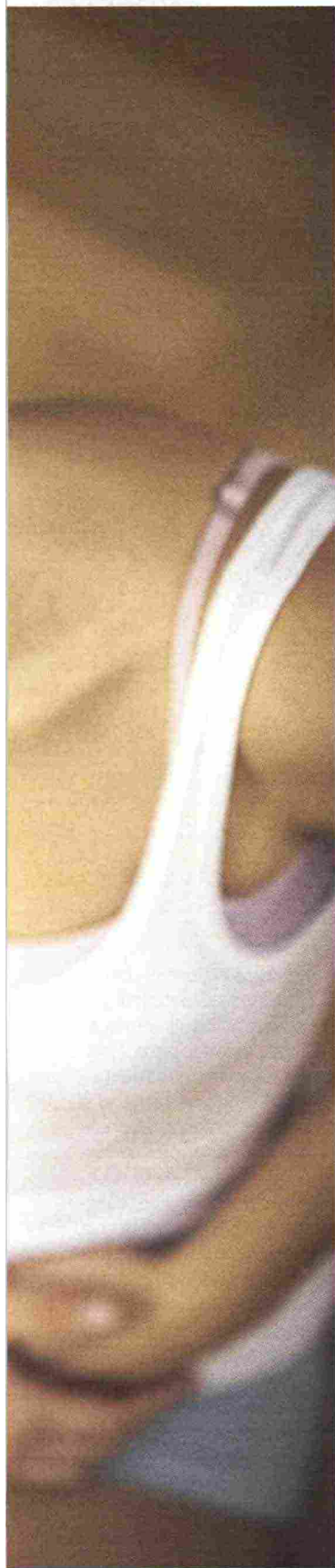
Alcune donne soffrono di dismenorrea, ovvero di un ciclo doloroso, un disturbo che si presenta il primo giorno delle mestruazioni e prosegue per le successive 36-48 ore. Si tratta di crampi intensi che dal tratto addominale basso possono irradiarsi anche dietro la schiena. Spesso sono accompagnati da un sanguinamento importante e talvolta associati anche a nausea, vomito e disturbi intestinali. «Il dolore, di norma, è causato da un'eccessiva produzione di prostaglandine (quelle stesse sostanze che al momento del parto inducono le contrazioni, ndr), ma in alcune pazienti ci può essere anche

Intervalli troppo lunghi o troppo brevi, flusso abbondante, molto scarso o addirittura assente, crampi intensi... Sono molte le donne che ogni mese si confrontano con questi problemi

di **Barbara Pedron**



Contro i disturbi del ciclo



un'alterata risposta del sistema nervoso che determina una sensibilità più elevata al dolore», dice Gastaldi. A soffrire di dismenorrea primaria, cioè direttamente correlata al ciclo, sono circa il 50 per cento delle donne in età fertile, in particolare le ragazze sotto i 20 anni e chi non ha ancora avuto figli. «La dismenorrea primaria solitamente si manifesta dopo 2-3 anni dal primo mestruo, può ridursi con l'avanzare dell'età e, in genere, scomparire dopo la prima gravidanza», continua il ginecologo. Quando i crampi al basso ventre non sono causati dal ciclo, ma da patologie come endometriosi, polipi, fibromi o cisti ovariche, si parla di dismenorrea secondaria. I sintomi sono gli stessi, ma varia il momento di insorgenza del disturbo più tardivo rispetto alla dismenorrea primaria. Differente anche la cura: per la dismenorrea primaria consiste nell'assumere antinfiammatori e antidolorifici, associati, ove possibile, a esercizio fisico e attività rilassanti come lo yoga e la meditazione, per la secondaria, invece, la terapia va valutata dal ginecologo caso per caso in relazione alla patologia specifica.

Lungo, corto, sicuramente irregolare
Per ciclo mestruale, si intende l'intervallo di tempo che intercorre tra il momento in cui inizia una mestruazione e quello in cui si presenta la successiva. Di norma è di quattro settimane, anche se sono comunque considerati regolari cicli con durata compresa tra 26 e 34 giorni. Di contro, si definisce irregolare un ciclo che dura più di 35 giorni o meno di 25. I principali imputati in questo caso sono gli ormoni. Per una questione fisiologica sotto i 20 anni e sopra i 45, l'inizio e la fine del perio-

5 fattori di rischio di irregolarità

I disturbi del ciclo possono essere associati e aggravati da comportamenti e stili di vita.

Peso: un aumento o un calo importante possono incrementare il rischio sia di dismenorrea sia di amenorrea.

Fumo: le fumatrici hanno il 50 per cento di probabilità in più di soffrire di dolori durante il mestruo rispetto alle non fumatrici.

Alcol: si è visto che nelle donne che abusano di alcol la dismenorrea dura più giorni.

Stress: situazioni fisiche ed emozionali possono alterare i picchi ormonali causando amenorrea e predisponendo alla dismenorrea.

Gravidanza: le donne che hanno avuto un alto numero di gravidanze hanno un rischio maggiore di cicli abbondanti a causa della perdita di elasticità dell'utero e delle sue dimensioni aumentate.



do fertile. Per un'alterazione della quantità e dell'andamento di estrogeni e progesterone o del livello di prolattina (ormone prodotto in grande quantità durante la gravidanza), nella fase fertile della vita della donna. «Altre cause di irregolarità del ciclo possono essere un periodo di grande stress o stanchezza, un cambiamento climatico, un'alterazione del ritmo sonno-veglia, un forte dimagrimento o, al contrario, un importante aumento di peso, polipi, fibromi e, in casi piuttosto rari, anche patologie più importanti», avverte Gastaldi. Per questo in presenza di anomalie del ciclo è sempre meglio rivolgersi al ginecologo. In genere la visita non rivela nulla di patolo-

gico e spesso non è necessario alcun tipo di cura o è sufficiente assumere, dietro prescrizione medica, farmaci progestinici o estroprogestinici (la pillola).

Le alterazioni più comuni

In presenza di un ciclo corto (meno di 25 giorni), si parla di polimenorrea, se il ciclo è lungo di oligomenorrea (intervalli compresi tra 35 giorni e 3 mesi), se è assente (oltre i 3 mesi) di amenorrea, se è emorragico di menorragia. «L'amenorrea può essere primaria o secondaria: è primaria se non si è mai avuto il mestruo, è secondaria, se il ciclo almeno una volta c'è stato, ma poi si è bloccato. Nel primo caso la

GINECOLOGIA



causa può essere ormonale oppure legata a questioni genetiche o patologiche che vanno accuratamente indagate, nel secondo il disturbo è quasi sempre dovuto a un'alterazione ormonale causata da fattori contingenti come stress, forte dimagrimento o un'attività sportiva agonistica o molto intensa. Anche nel caso di oligomenorrea e polimenorrea il problema è tendenzialmente ormonale», spiega Gastaldi. In assenza di patologie, a destare maggiore preoccupazione è il ciclo breve con flusso abbondante. «La perdita di sangue durante il ciclo mestruale dovrebbe essere intorno ai 30 ml, però in alcune donne è fino a sei volte di più, e questo, oltre al di-

* I CIBI RICCHI DI MAGNESIO, COME LA FRUTTA SECCA, AIUTANO A REGOLARE IL CICLO

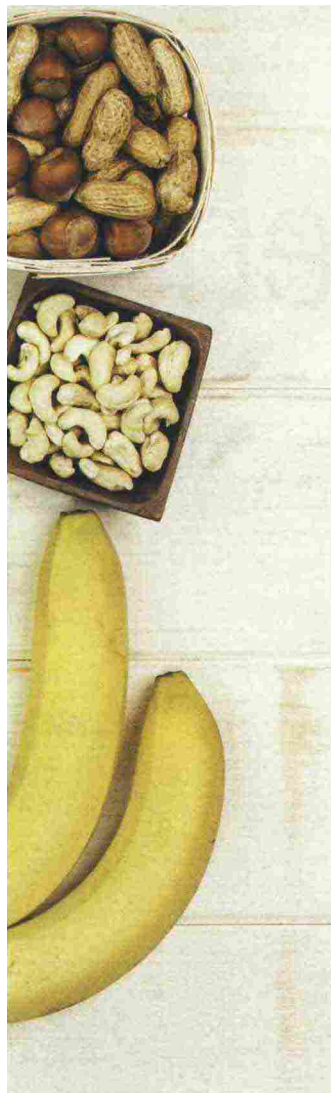
saggio, comporta il rischio di sviluppare anemia», avverte il ginecologo. Ma anche l'oligomenorrea può rappresentare un problema, specie se si desidera avere un bambino. «La minore frequenza dei cicli mestruali vuole dire meno ovulazioni nell'arco dell'anno. Questo, unito al fatto che i cicli irregolari, in generale, rendono più difficile individuare quali siano i

giorni utili al concepimento, ha delle evidenti conseguenze sulla fertilità», avverte Gastaldi. In generale, però, se la visita ginecologica non evidenzia particolari disturbi e la donna non è alla ricerca di un figlio, un ciclo lungo non ha conseguenze di alcun tipo sulla salute e, quindi, non necessita di una terapia.

Il benessere è in tavola

Un valido aiuto per risolvere o almeno migliorare i disturbi del ciclo arriva anche dall'alimentazione. Un'attenzione particolare meritano tutti i cibi definiti a basso indice glicemico che contribuiscono a mantenere costanti i livelli di insulina. Spiega Stefano Erzegovesi: «Nelle donne con cicli irregolari, ab-

bondanti e dolorosi, spesso si riscontra un problema di resistenza all'insulina. In questo caso dovrebbero essere limitati tutti gli zuccheri, tutte le farine bianche e i loro derivati, tutti i cereali raffinati e i prodotti da forno, dolci e salati. Andrebbero consumati, invece, cereali integrali, legumi, frutta e, soprattutto, verdura». Importantissimo nell'alimentazione delle donne è poi il magnesio che aiuta la regolarità e il buon funzionamento del ciclo. «Questo minerale si trova nelle mandorle, nelle nocchie, nei semi oleosi tipo quelli di zucca e girasole, in tutte le verdure verdi a foglia, nel pesce azzurro, nei piccoli crostacei e nei molluschi come cozze, vongole,



specialista: «Contrariamente a quello che molti pensano, per integrare il calcio non è necessario assumere latte e latticini in grande quantità, perché ne sono ricchi anche molti vegetali, a cominciare da quelli appartenenti alle famiglie dei broccoli e dei radicchi. E poi, ancora, il calcio è contenuto nella frutta a guscio e nell'acqua. La vitamina D, invece, si trova nel tuorlo d'uovo, nei pesci piccoli e in quelli grassi come il salmone, le aringhe, lo sgombro, le triglie o le sarde. Senza dimenticare che la nostra pelle la produce quando stiamo al sole». In caso di cicli emorragici, infine, è importante assumere alimenti ricchi di ferro. «Carne rossa, ma anche vongole, legumi, lenticchie, radicchi verdi e rossi, fagioli azuki... Un'unica accortezza: quando si assume ferro di origine vegetale, bisogna chiudere il pasto con un sorso di spremuta di agrumi o mezzo bicchiere di acqua e limone che ne favoriscono l'assorbimento».

Un aiuto dalla medicina naturale

Anche l'omeopatia gioca un ruolo importante nella cura dei disturbi legati al ciclo. Dopo aver escluso patologie specifiche, il ginecologo esperto in medicina integrata può proporre rimedi naturali in alternativa o in associazione ai farmaci tradizionali. Spiega il dottor Gian-

L'utilità di tenere un diario

Per capire se il tuo ciclo mestruale è regolare, puoi tenere un piccolo diario sul quale segnare per alcuni mesi consecutivi la data di inizio. Questo ti aiuterà a individuare eventuali irregolarità. Inoltre, ricordati di annotare ogni mese l'intensità del flusso (è più scarso o più abbondante del solito?), l'ultimo giorno del ciclo (ti serve per capire quanto dura normalmente e se si presenta più lungo o più corto del solito), il livello del dolore e le variazioni dell'umore.

carlo Balzano (www.giancarlobalzano.it): «Nelle ragazze più giovani l'oligomenorrea può essere curata con *Pulsatilla* e *Inositolo* (vitamina B7), un integratore che aiuta a regolarizzare il ciclo in quanto contribuisce a ripristinare e mantenere i corretti livelli di insulina. Se, invece, il problema è un'amenorrea, in particolare quando associata a estrema magrezza, l'omeopatico per eccellenza è il *Natrium Muriaticum* che, unito a *Inositolo*, può migliorare la funzionalità ovarica». Ma la medicina naturale

è efficace anche quando le alterazioni sono dovute a fibromi, polipi o cisti ovariche. «In presenza di cisti ovariche può essere d'aiuto *Ovarinum*, nei piccoli fibromi che non richiedono intervento chirurgico è ormai riconosciuta l'efficacia di *Aurum Muria-ticum Natronatum*, mentre per i polipi gli omeopatici di riferimento sono *Uterine* e *Luteine*. Da non dimenticare, poi, *Follicolinum*, da assumere nella fase premestruale, che, a seconda delle diluizioni, stimola o frena la produzione di estrogeni», consiglia lo specialista. Altro momento critico per le donne è quello della pre-menopausa. «In questo caso nella prima metà del ciclo si può intervenire ancora con *Follicolinum*, mentre nella seconda metà può essere utile assumere del progesterone omeopatico e *Agnocasto*. In presenza di cicli emorragici, poi, è efficace l'associazione di *Luteine* con *Thlaspi Bursa Pastoris*, *Trillium* o *Achillea Millefolium*», spiega ancora Balzano. La dismenorrea, infine, è un disturbo che può presentarsi a tutte le età. «Per contenere il dolore sono utili integratori di *Magnesio* e *Partenio*, per le proprietà antispastiche, e, come farmaco omeopatico, *Colocynthis*, efficace nelle sindromi dolorose addominali e pelviche, in particolare quelle in cui c'è la tendenza a "piegarsi in due"», conclude Balzano.

totani, moscardini e seppioline e in molte acque minerali», prosegue Erzegovesi. Ma fondamentale per il benessere delle donne sono anche il calcio e la vitamina D che, uniti proprio al magnesio, si rivelano utili in presenza di ciclo doloroso. Spiega lo

LO SAPEVATE CHE...?

Ecco alcune curiosità sul ciclo mestruale.

Luna La correlazione tra ciclo mestruale e fasi lunari è nota da tempo. Lo stesso termine mestruazione deriva dal greco *mene*, luna. La luna, infatti, impiega 28 giorni a completare il suo giro intorno alla terra, la stessa durata media di un ciclo regolare.

Sogni Forse non ci avete mai fatto caso, ma in quei giorni si sogna di più. La spiegazione è biologica: durante il mestruo si riducono i livelli di serotonina, un neurotrasmettitore che aiuta a fare "sogni tranquilli".

Il risultato è che, in corrispondenza del mestruo, è più alto il rischio di incubi e comunque, in genere, i sogni si ricordano meglio.

Sudore Quando è presente il flusso, c'è un aumento della sudorazione che a sua volta provoca un aumento di sebo. Il risultato è che i capelli si sporcano più velocemente ed è più probabile vedere comparire brufolotti e inestetismi sulla pelle.

Ceretta Il momento migliore per farla è proprio in quei giorni. Gli ormoni, infatti, entrano in una specie di stand-by che rallenta la ricrescita dei peli.