in salute
personal doctor

Prof.ssa **Rossella Nappi**, Clinica Ostetrica Ginecologica, Università degli Studi di Pavia, IRCCS Policlinico S. Matteo

# IL CICLO NON MI DÁ TREGUA: OGNI MESE SONO DOLORI

*"Quando stanno per arrivare le mestruazioni, mi sento nervosa, irritabile, talvolta apatica e dolorante. Cosa posso fare per combattere questi fastidiosi malesseri?"* ***Alice A, Sant'Ilario***

La sintomatologia che avverte è tipica della "sindrome della luna", o sindrome premestruale (PMS), che si manifesta a seguito dell'alterazione dell'equilibrio di estrogeni e progesterone, gli ormoni della riproduzione, che durante le fasi del ciclo subiscono una fluttuazione. Le manifestazioni possono interessare l'organismo a 360° con disturbi che riguardano la sfera fisica, emozionale, comportamentale, relazionale e cognitiva maggiormente presenti nella seconda metà del ciclo, dopo l'ovulazione, e che si risolvono rapidamente con l'inizio della mestruazione. La prima attenzione va rivolta allo stile di vita, mantenendo nella fase premestruale, ma anche durante il ciclo, regolarità nei pasti e nella pratica fisica: due fattori che possono contribuire naturalmente al controllo della PMS, a cui può associarsi in caso di necessità l'uso di farmaci. In funzione della variabilità della sintomatologia non è sempre facile trovare un unico rimedio pass-partout che possa aiutare a trattare tutti i disturbi femminili. Di norma sono efficaci e sufficienti farmaci di automedicazione (da banco), preferibilmente FANS, gli antinfiammatori non steroidei (ibuprofene ad esempio) che hanno un'azione a largo raggio, alleviando i dolori mestruali, ma anche la tensione/dolore muscolare che spesso preannunciano il ciclo. I FANS possono essere benefici anche in caso di mal di testa da stress, insonnia e alterazioni del ritmo sonno/veglia. Queste ultime sono controllabili anche con rimedi più naturali, come la passiflora. La raccomandazione, in caso di ricorso a farmaci, è di non superare i 10 analgesici al mese: se il bisogno oltrepassa questo limite o se i disturbi dolorosi persistono e non migliorano entro 2-3 giorni, è bene consultare uno specialista. I dolori mestruali sono infatti un segnale transitorio che indica precarietà dell'equilibrio ormonale, ma se diventano un fenomeno persistente, ricorrente e di natura pungente potrebbero nascondere problemi di altra natura e di varia entità. Ragione per cui al dolore non bisogna mai rassegnarsi o arrivare alla tolleranza massima di sopportazione, rivolgendosi invece allo specialista in maniera preventiva, al primo segnale di anomalia dolorosa. ◆

## Di che cosa stiamo parlando

Lo stress è complice dei dolori mestruali. I ritmi frenetici di vita influenzano molti aspetti del benessere psico-fisico femminile che è frutto di un equilibrio delicato e complesso, regolato in primo luogo dall'intero assetto ormonale. Tra cui gli ormoni che governano la riproduzione, quelli deputati alla funzionalità tiroidea, quelli che si occupano del metabolismo in particolare di grassi e zuccheri, svolgendo anche un efficace controllo del peso e, non ultimo, gli ormoni che gestiscono lo stress. Anche una lieve alterazione di questo perfetto equilibrio ormonale può impattare sulla salute della donna causando disturbi del ciclo mestruale, un aumento dell'affaticamento senza che l'organismo abbia subito particolari pressioni, dolorose tensioni muscolari e alterazioni del ritmo sonno/veglia. Come se non bastasse, sono possibili anche cali del tono dell'umore, maggiore apatia verso la vita sociale e di relazione che, insieme, condizionano la generale qualità del vivere quotidiano. Si tratta di disturbi piuttosto frequenti in età fertile, fra le adolescenti o le donne oltre i 35-40 anni, ma anche in periodi altrettanto delicati della femminilità come la gravidanza e la menopausa. La buona notizia è che si tratta di disturbi che possono essere efficacemente prevenuti e trattati.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile. Il logo della testata e il contenuto dell'articolo appartengono ai legittimi proprietari.

POLICLINICO SAN MATTEO