

Sindrome premenstruale e aggressività

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Cara Dottoressa, appartengo al quel gruppo di donne sfortunate che prima delle mestruazioni danno giù di testa. Da ragazza ero sempre più nervosa nella settimana prima del ciclo. Adesso, che ho 39 anni, sono diventata proprio insopportabile. Me ne rendo conto da sola, ma non mi so trattenere. Ho attacchi di collera furibondi, reagisco in modo viscerale per un nonnulla. Urlo con i figli (tre, voluti!), con mio marito non ne parliamo. Sessualmente, un disastro. Non so se è un effetto dei quarant'anni, ma ho notato due cose: la gravità di questi disturbi, come le dicevo, è aumentata. E i giorni in cui sto così male, depressa e aggressiva insieme, ormai coprono tutta la seconda metà del ciclo. In poche parole, su 365 giorni all'anno, sono insopportabile per almeno 180... Ho una figlia adolescente, con cui siamo ai ferri corti. Mio marito dice che non posso pretendere che la ragazza mi rispetti, se urlo un giorno su due. "Vai dallo psichiatra, mi ha detto, così non si può andare avanti". La psichiatra - ho preferito una donna - mi ha dato un antidepressivo e devo dire che le cose vanno decisamente meglio. Sono più calma, meno aggressiva. Però l'idea di prendere uno psicofarmaco per altri dieci anni almeno (mia madre è andata in menopausa a 53 anni!) mi spaventa. Non ci sono cure naturali efficaci?

Federica

Cara Federica, sì, la sindrome premenstruale grave può davvero rovinare la vita: propria e altrui! E' chiamata "sindrome disforica della fase luteale tardiva" ed è considerata a tutti gli effetti un disturbo di competenza psichiatrica. Correttamente il medico che lei ha consultato le ha prescritto un antidepressivo di ultima generazione, della famiglia degli "inibitori della ricaptazione della serotonina" che ha nettamente migliorato i suoi disturbi. La ragione? Le fluttuazioni premenstruali dei livelli degli estrogeni causano, in soggetti predisposti, una caduta dei livelli di serotonina nel cervello. Questo neurotrasmettitore è il più importante regolatore del tono dell'umore: ecco perché una sua riduzione può associarsi a depressione e aggressività. Riprendo l'argomento, che ho già trattato su queste pagine in passato, stavolta dal punto di vista delle terapie naturali.

Sì, è possibile migliorare nettamente la sindrome premenstruale utilizzando diversi principi naturali, tra cui il magnesio, rilassante naturale, e l'agnocasto. Il nome latino: "Vitex agnus castus", suggeriva che un'azione biologica era stata riconosciuta dagli antichi botanici. Agnus castus, che significa appunto agnello casto, si riferiva alla riduzione del desiderio sessuale e dell'aggressività nelle persone che bevessero tisane preparate con derivati del seme della pianta. Un'azione dunque sedativa, da probabile modulazione dei neurotrasmettitori centrali. Così almeno sostengono Andrea Girman e collaboratori, in una bell'articolo su "Integrative Medicine Approach to Premenstrual Syndrome, pubblicato sull'autorevole American Journal of Obstetrics and Gynecology (188; 5: S56-S65, 2003). Il numero di evidenze scientifiche che si stanno accumulando sulla sua reale efficacia è convincente al punto che, per primo, il Ministero della Sanità tedesco ha approvato l'uso dell'agnocasto per le irregolarità del ciclo mestruale, la sindrome premenstruale, e la mastodinia, ossia il dolore al seno che peggiora in fase

premenstruale. Nell'agnocasto, le parti contenenti i principi attivi sono i semi, che contengono oli essenziali, flavonoidi e iridoidi glucosidici. Diversi studi clinici hanno confermato che 40 gocce/die di estratto di Agnocasto hanno portato ad un miglioramento della sindrome premenstruale, di gravità lieve-media, nel 90% dei casi, con concordanza del giudizio sul risultato da parte sia della donna, sia del medico curante. Effetti collaterali (nausea, malessere, disturbi gastrointestinali minori) sono stati riportati dall'1,9% delle donne. Quando la sindrome premenstruale è severa, l'agnocasto ha dimostrato una riduzione dei sintomi del 52% nel gruppo trattato verso il 24% del gruppo trattato con placebo.

Questo aiuto fitoterapico è quindi ottimo per le donne che desiderino una terapia più naturale per affrontare i sintomi fastidiosi legati alla sindrome premenstruale, di media gravità. Nei quadri più severi e invalidanti, come il suo, un'integrazione con agnocasto (1 compressa al dì, oppure 40 gocce al dì, per tutto il mese) può consentire comunque di dimezzare l'antidepressivo o addirittura di eliminarlo.