

## Sindrome premestruale: il furore prima del ciclo, e gli «occhiali» di serotonina

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Sono molto preoccupata. Mi sento Dr. Jekyll e Mister Hyde. Soffrivo già di sindrome premestruale, ma da due anni sto peggio. Otto-dieci giorni prima del ciclo mi prende una collera, una rabbia pazzesca. Divento una belva. Me ne rendo conto da sola, ma non riesco a fermarmi. Non ragiono. Divento aggressiva con i miei bambini, urlo, li picchio per niente. Con mio marito in quei giorni è lotta continua. Da un anno faccio una psicoterapia due volte la settimana, ma il problema resta. La mia psicologa dice che non devo prendere farmaci, perché basta la buona volontà: lei dice che se voglio, posso cambiare e stare meglio. Ho 43 anni: quanto pesa la mia età, magari la premenopausa, e quanto conta la buona volontà? La questione è urgente. Mio marito non mi sopporta più, ha detto che vuole separarsi e che chiederà l'affido dei bambini perché non li può lasciare con una mamma matta e pericolosa per dieci giorni al mese. Lei può aiutarmi?».

«Sì, se riusciamo a rimettere più in armonia ormoni e cervello. Mi spiace che la sua psicologa non veda la componente biologica, fisica, ormonale, che alimenta i suoi disturbi. E' giusto dar parole al dolore emotivo, ai conflitti interiori, ai problemi di coppia, ma senza equilibrio tra ormoni e cervello non è possibile ritrovare calma e controllo. E' come voler costruire una casa sulle sabbie mobili».

«In quei giorni mi sento dominata da forze interne, come se avessi un mostro dentro. Ho paura di quello che potrei fare... Potrei ammazzare qualcuno».

«Ha ragione a preoccuparsi: questa impulsività incontrollata prima del ciclo può diventare pericolosa per sé e per gli altri. La diagnosi è di "sindrome disforica della fase luteale tardiva". La dominanza della componente biologica ormonale è così forte che questa diagnosi è perfino un'attenuante negli omicidi... che è meglio prevenire, giusto?».

Annuisce, ma l'inquietudine è profonda.

«Ho paura di me. Ma sono solo io ad avere un problema così?!».

«No, questa sindrome colpisce il 4-6 per cento delle donne, ma è sottovalutata nella sua componente fisica, ormonale e neurochimica, che è ben curabile!».

«Come?».

«La strategia migliore è duplice, l'ho imparato grazie alla collaborazione con uno psichiatra bravissimo. Da un lato bisogna ridurre le fluttuazioni ormonali con una pillola contraccettiva in continua: data la sua età, le due pillole migliori contengono estrogeni naturali, e due progestinici diversi, il dienogest o il nomegestrolo. Entrambe danno livelli più costanti degli ormoni estrogeni. Questo va alla radice del problema, perché riduce il terremoto neurochimico dei neurotrasmettitori cerebrali, serotonina in testa. Queste pillole hanno pochi giorni senza ormoni (due o quattro), che possono essere eliminati se si cerca un equilibrio ormonale ottimale. Dall'altro lato è necessario ridurre la vulnerabilità del cervello alle fluttuazioni ormonali, anche ridotte. Per questo è necessario un modulatore dell'umore, a dosi personalizzate, che agisca sui

recettori della serotonina: un modulatore selettivo della ricaptazione della serotonina (SSRI), come è indicato da molte linee guida internazionali».

«Non divento dipendente?!».

Mi tolgo gli occhiali e le chiedo: «Sono dipendente dagli occhiali? Se non li uso, non ci vedo. Posso usarli a mesi alterni? No, se voglio leggere, scrivere e vederci bene. Nel suo caso, mancano due o tre diottrie di serotonina, diciamo così. Per lei, prendere un farmaco che le dia la serotonina mancante è come mettersi gli occhiali, per vedere bene la sua vita, con più equilibrio. Scriva un biglietto affettuoso a suo marito, ora che ha appena finito le mestruazioni ed è in fase rosa. Gli chiedo sei mesi di tregua, dicendo che si sta curando bene, per ricominciare. Se la crisi è avanzata, comunque un equilibrio migliore la aiuterà a fare una separazione più morbida e costruttiva, anche per i bambini. Se va bene, torna a vivere in una famiglia più serena. Vuol provare questo binomio: pillola e occhiali... di serotonina?».