

## L'amenorrea è amica o nemica della salute? Dipende dalle cause!

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Sono confusa: ho sempre saputo che stare senza mestruazioni fa male alla salute. Adesso lei dice che invece si può stare meglio, anzi benissimo, senza. Perché? Qual è la verità?"

Emanuela G. (Latina)

Gentile signora la ringrazio perché con la sua domanda mi permette di chiarire meglio il significato della mancanza del ciclo mestruale (amenorrea). L'amenorrea da carenza estrogenica (al di sotto di 30 picogrammi per millilitro di sangue) è detta fisiologica, ossia naturale, in tre grandi periodi della vita della donna: la fase prepubere, l'allattamento e la menopausa. L'amenorrea è patologica se è causata da stress (per dieta, esercizio fisico e/o stress psichico eccessivi). La carenza persistente di estrogeni, oltre la pubertà, può causare seri problemi di salute.

Sul fronte opposto, l'amenorrea ad alto livello di estrogeni è tipica della gravidanza: basti pensare che nell'ultimo mese di gestazione la donna arriva a ben 30-40.000 picogrammi di estradiolo/per millilitro di sangue. Nelle donne che hanno rapporti e non fanno un contraccettivo sicuro, l'assenza di ciclo deve indurre a fare subito un test di gravidanza!

Infine, c'è l'amenorrea voluta per ragioni mediche (iatrogena) con caratteristiche opposte:

a) può essere mirata idealmente ad eliminare gli estrogeni bloccando reversibilmente l'ipotalamo, la centralina del cervello che induce l'ovaio a lavorare, come si fa per esempio nelle donne giovani con tumori al seno; oppure...

b) è mirata a dare adeguati buoni livelli costanti di estrogeni e un progestinico con una pillola in continua (stesso dosaggio tutto il mese), per evitare il flusso mestruale, per esempio, in caso di dolore mestruale grave, endometriosi o dolore pelvico cronico: ben personalizzate queste terapie aiutano la salute! Spero di averla aiutata a chiarire un tema non semplice. Un caro saluto!

---

---

Prevenire e curare – Attente alla carenza estrogenica prolungata

A qualsiasi età la carenza estrogenica prolungata (con livelli di estradiolo nel sangue inferiori a 30 picogrammi per millilitro) può causare:

- osteopenia e osteoporosi (anche nelle giovanissime!);
  - dolori articolari (osteoartrite e poi artrosi);
  - perdita di tessuto muscolare (sarcopenia);
  - perdita di cellule nervose e connessioni (dendriti);
  - disturbi gastrointestinali e urinari;
  - sintomi sessuali: caduta del desiderio, secchezza vaginale, dolore ai rapporti, difficoltà di orgasmo.
- 
-