

## Sintomi mestruali intestinali: come ridurli

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“La mestruazione a me colpisce soprattutto l'intestino: ma sono l'unica al mondo?! Nella settimana del ciclo ho tanti sintomi addominali: crampi, dolori, diarrea, flatulenza, gonfiore, difficoltà digestive, come se il mio intestino avesse il ciclo anche lui. E' una questione psicologica, come mi dicono, o è fisica? E se è fisica, come posso stare meglio?”.

Carolina C. (Varese)

Gentile Carolina, non è affatto l'unica al mondo, anzi. Almeno il 30 per cento delle donne ha sintomi intestinali evidenti poco prima e durante il ciclo.

Le più vulnerabili sono le donne che soffrono di sindrome dell'intestino irritabile. A torto considerata “psicogena”, segno di nervosismo o di isteria, questa sindrome è caratterizzata da una infiammazione della parete dell'intestino, con un aumento significativo dei mastociti, le nostre cellule di difesa che producono e “sparano” nei tessuti molte molecole dell'infiammazione. Questo succede in risposta a intolleranze alimentari e allergie (come la celiachia, la sensibilità al glutine o l'intolleranza al lattosio), e a infezioni intestinali (batteriche o virali) che causano tutti i sintomi della “colite” ben noti a chi soffre di intestino irritabile. La caduta del livello degli estrogeni, che ad ogni ciclo attiva la mestruazione se non è iniziata una gravidanza, induce i mastociti a sparare: ecco perché i sintomi intestinali peggiorano durante il ciclo.

Per ridurre il problema si deve agire almeno su due fronti: da un lato, grazie ad un gastroenterologo competente, individuare i fattori che predispongono, precipitano e mantengono l'infiammazione della parete intestinale, così da ridurre l'incendio biochimico dei tessuti. Dall'altro, ridurre la caduta degli estrogeni e il numero di giorni del ciclo. Si è visto infatti che i sintomi mestruali sono presenti, seppure un po' ridotti, nella settimana di sospensione delle pillole contraccettive, e diventano veramente lievi fino a scomparire se l'intervallo tra la fine di una scatola e l'inizio della successiva viene ridotto da sette giorni a quattro o, meglio ancora, a due. Contenta?

---

---

Prevenire e curare – Ridurre la pausa senza ormoni attenua i sintomi mestruali

Le evidenze scientifiche sono solidissime. Durante l'assunzione della pillola contraccettiva:

- ridurre l'intervallo libero da ormoni da sette a quattro giorni attenua significativamente tutti i sintomi premestruali e mestruali;
  - ridurlo a due giorni riduce significativamente quantità e durata del flusso, con risparmio di ferro e prevenzione dell'anemia, riduce la cefalea mestruale e i sintomi intestinali legati al ciclo.
- 
-