

## Perché l'asma peggiora con le mestruazioni?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Ho 28 anni e soffro di asma da quando ero ragazzina. Secondo me ho attacchi più forti prima e durante le mestruazioni, però nessuno mi sa dire perché. Soprattutto, come posso evitarlo? A volte gli attacchi sono così forti che devo fare anche il cortisone: sono già sovrappeso e questo, oltre all'asma, mi deprime ancora di più...”.

Marcella U. (Mestre)

Gentile Marcella, l'asma, come molte altre patologie su base allergica, può peggiorare nei quattro-sette giorni che precedono la mestruazione e durante il ciclo mestruale: questo succede a circa il 36% delle donne asmatiche, con picchi fino al 57%, a seconda degli studi. Più del 50% delle ospedalizzazioni per attacchi asmatici acuti avviene nella sola fase perimestruale. La vulnerabilità alla broncocostrizione è più che raddoppiata nelle donne con asma perimestruale (APM), termine coniato da uno pneumologo nel 1931! In verità, alcune donne possono avere attacchi più acuti anche in fase ovulatoria.

Le fluttuazioni dei livelli di estrogeni, all'ovulazione, e soprattutto la caduta dei livelli di estrogeni e progesterone prima delle mestruazioni, sono responsabili di questi peggioramenti con un meccanismo preciso. Aumentano infatti la reattività delle cellule immunitarie e di difesa – i mastociti, ma anche i leucociti eosinofili – e li porta a liberare nel tessuti una quantità maggiore di sostanze che causano infiammazione e broncocostrizione. Una sorta di “fuoco amico” in cui il corpo, in questo caso i bronchi, viene attaccato dai troppi proiettili (le molecole dell'infiammazione) sparate contro i bersagli sbagliati (i nostri tessuti) dai nostri soldati iperattivati (i mastociti).

Le donne asmatiche più vulnerabili sono quelle con maggiori irregolarità del ciclo, perché queste aumentano ulteriormente le fluttuazioni ormonali e l'iperreattività bronchiale. La soluzione c'è, e consiste nel ridurre o eliminare le fluttuazioni estrogeniche, mantenendo nel sangue livelli ottimali per la salute generale e bronchiale. La provi!

---

---

Prevenire e curare – Più contraccezione ormonale meno asma perimestruale

- Tutti i sintomi perimestruali migliorano con l'uso di contraccettivi ormonali
  - Più breve è l'intervallo senza ormoni – che può essere di sette, quattro, due giorni – tra una confezione e l'altra, minori sono i sintomi
  - L'unica pillola con intervallo di due giorni è quella con estradiolo valerato (estrogeno bioidentico) e dienogest, che diventa la prima scelta
  - In alternativa, si può eliminare la pausa e assumere il contraccettivo in modo continuo, una modalità sicura e approvata anche dalla Food and Drug Administration (FDA) statunitense
- 
-