

La pillola è amica dello sport (e non solo) anche a 15 anni

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Le scrivo perché spero che mia mamma l’ascolti. La mia amica Chiara, che fa atletica con me, aveva un ciclo abbondante e doloroso: sua mamma l’ha portata dalla sua ginecologa che le ha dato una pillola fantastica: ciclo piccolo, niente più dolore e va molto più forte! Mia mamma non ne vuol sapere perché dice che sono troppo piccola: ma Chiara ha 15 anni come me...”.

Emma S. (Torino)

Cara Emma, la ginecologa che ha consigliato la tua amica Chiara ha fatto una scelta eccellente: con la pillola giusta (immagino l’unica approvata per i cicli abbondanti, che contiene estradiolo valerato, bioidentico, e dienogest) ha risolto i problemi attuali, prevenendone altri futuri.

Ciclo abbondante significa aumentare di quasi 5 volte il dolore mestruale, raddoppiare il rischio di endometriosi, patologia insidiosa e purtroppo diagnosticata con molto ritardo, e aumentare il rischio di anemia da carenza di ferro (“sideropenica”) con le conseguenze fisiche, emotive e motivazionali che questa comporta. Fisiche: minore energia, più affaticabilità e stanchezza, minore forza e minore performance atletica. Emotive: irritabilità, umore in grigio, maggiore vulnerabilità alle piccole e grandi difficoltà del crescere (l’adolescenza è un terremoto emotivo!). Motivazionali: perché il ferro aiuta la sintesi di dopamina nel cervello. Questo neurotrasmettitore è essenziale per avere più voglia di fare, più energia, più entusiasmo, più capacità di concentrarsi e organizzarsi la giornata per avere tempo per lo sport, lo studio e lo svago, più determinazione ed efficacia.

In questo senso lo sport è una grande scuola di vita! Benedirò sempre mia nonna che è stata la prima tenace sostenitrice dell’importanza dello sport, per equilibrare la mia alta energia vitale, imparando a canalizzarla in ogni aspetto della giornata, con più allegria e gioia di vivere. Una pillola ben scelta, riducendo i giorni senza ormoni (2 invece dei classici 7), riduce anche l’inflammatione associata al ciclo e i sintomi premestruali: sul questo sito l’articolo scientifico “The shorter, the better”: a review of the evidence for a shorter contraception hormone-free interval (European Journal of Contraception and Reproductive Health Care) spiega tutti i motivi per cui ridurre i giorni senza ormoni aumenta benessere e salute. Minore inflammatione significa minore “incendio biochimico” in tutti gli organi e tessuti del corpo.

Quanto all’età, a 15 anni (ma anche prima) una pillola ben scelta è amica della salute e della continuità della pratica sportiva, così importante per attraversare l’adolescenza in modo sano, costruttivo ed energizzante. In Italia quasi il 50 per cento delle ragazze abbandona lo sport dopo la pubertà, e il ciclo, con i suoi problemi, ne è la causa principale. Spero che tua mamma, ma anche molte allenatrici/allenatori e medici sportivi, lo considerino e guardino a una pillola ben scelta come una grande amica dell’adolescenza in salute fisica, sportiva ed emozionale. Ciao!

Prevenire e curare – Sport e salute nell'adolescenza

Lo sport aiuta l'adolescente a scegliere il meglio della vita perché stimola ad avere:

- stili di vita sani, riducendo la vulnerabilità ad alcol, fumo e droghe, le sirene inquietanti che insidiano i nostri giovani;
 - disciplina fisica e mentale, rispetto delle regole e dell'autorità dell'allenatore/allenatrice, giusta autocritica per il gusto di migliorarsi, e capacità di perseguire con costanza gli obiettivi per realizzare al meglio i propri sogni.
-
-