

## Asma e cicli abbondanti, un binomio pericoloso

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Mia figlia, 16 anni, ha sempre avuto cicli abbondanti, come la nonna. Purtroppo soffre anche d’asma, che peggiora quando ha il ciclo. Le chiedo: c’è un legame tra asma e ciclo? I cicli abbondanti possono peggiorare l’asma? Come possiamo aiutarla a stare meglio?”.

Grazia C. (Udine)

Le rispondo molto volentieri perché le sue domande di mamma molto attenta vanno al cuore di un problema frequente e trascurato. Sì, il ciclo può peggiorare l’asma, e scatenare un vero e proprio attacco asmatico: succede nel 30-40% delle donne! Quando non c’è concepimento, la caduta premestruale degli estrogeni e del progesterone attiva un’inflammatione fisiologica, naturale, che promuove lo sfaldamento dell’endometrio, la mucosa interna dell’utero, causando la mestruazione. Purtroppo la fluttuazione ormonale premestruale attiva l’inflammatione anche in tutti gli altri organi che siano già infiammati per ragioni genetiche o acquisite, come i polmoni e i bronchi, nel caso dell’asma. Ecco perché il ciclo può scatenare l’attacco asmatico, come succede a sua figlia.

Lei pone l’attenzione anche sul ciclo abbondante: brava! In effetti, l’anemia sideropenica, ossia da carenza di ferro, può peggiorare molto l’asma. Già nei bambini, l’anemia peggiora gli attacchi asmatici di quasi 6 volte. Meno ferro significa meno emoglobina e quindi meno ossigeno che arriva ai tessuti. Ecco perché peggiorano la fame d’aria e la difficoltà di respiro (“dispnea”), Inoltre il ferro riduce l’iperreattività delle mucose bronchiali e polmonari indotta dagli allergeni inalati col respiro, e anche la produzione di sostanze pro-infiammatorie. Non ultimo, l’anemia sideropenica può raddoppiare la depressione, rendendo ancora più difficile la vita quotidiana di una ragazza asmatica.

Asma e cicli abbondanti sono quindi davvero un binomio pericoloso. In positivo, la collaborazione tra specialisti diversi, le “competenze gemelle”, in questo caso ginecologo e pneumologo, può nettamente migliorare l’efficacia delle cure e la qualità della vita.

---

---

Prevenire e curare – Una pillola per amica

E’ possibile ridurre sia gli attacchi asmatici perimestruali sia l’anemia sideropenica da cicli abbondanti con un contraccettivo in continua, ossia senza pause e quindi senza ciclo mestruale, o con ciclo ogni 3-4 mesi, che tenga a livello costante gli ormoni estrogeni e progestinici. La pillola con estradiolo valerato e dienogest è approvata per ridurre i cicli abbondanti e l’anemia associata. Anche i cerotti contraccettivi o l’anello contraccettivo, se usati senza pause, possono ridurre sia l’asma mestruale, sia il ciclo abbondante. Un’integrazione di ferro, vitamine C e B12, e acido folico può accelerare la cura della anemia, con rapido miglioramento del respiro, dell’energia, dell’umore e della gioia di vivere.

---

---